ตอบปัญหาคาใจ 6



พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวราราม ฯ ชลบุรี

ตอบปัญหาคาใจ 6



พระจุลนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวราราม ฯ ชลบุรี

พิมพ์ครั้งที่ : ๑
จำนวน : ๑,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท แอ๊ดวานซ์ อินเตอร์ พริ้นติ้ง จำกัด
๔๕ ซอยเพชรเกษม ๖๙ แยก ๑๑ แขวงหลักสอง
เขตบางแค กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๐๒๔๕-๗, ๐-๒๘๐๘-๖๑๓๐
โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๒๔๙๐

อาจาริยบูชา

ตอบปัญหาคาใจเล่ม ๖ (จุลธรรมเล่ม ๑๖-๒๘) รวบรวมเสร็จสิ้นสมบูรณ์ในช่วงวันที่ร้อนจัดของเดือนเมษายนที่ผ่านมา เพราะเชื่อมั่นว่า **"ธรรมะคือน้ำดับไฟ"** ความเย็นของธรรมจึงผ่อนคลายความร้อนในกาย ต่อเนื่องไปจนถึงความร้อนในใจ อันเป็นทุกขเวทนาทางใจและกาย ดังที่ท่านพระอาจารย์ได้ตอบคำถาม เกี่ยวกับไฟสามกอง คือไฟราคะ ไฟโมหะ และไฟโทสะไว้อย่างชัดเจนแล้ว

ปัญหาต่าง ๆ คงไม่มีวันจบสิ้น ตราบเท่าที่เรายังเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏฏ์ ด้วยความเมตตาสงสารต่อหมู่สัตว์ ท่านพระอาจารย์สุชาติ ได้ตอบปัญหาของบรรดาศิษย์ทั้งปวง แม้จะเป็นปัญหาซ้ำซาก ท่านพระอาจารย์ก็ไม่เคยเบื่อหน่าย เพราะทุก ๆ คำตอบล้วนแล้วแต่เป็นน้ำดับไฟทุกกอง

กราบแทบเท้าบูชาคุณพระผู้มีพระภาคเจ้า พ่อแม่ครูอาจารย์ทุก ๆ องค์ อันมีหลวงตาพระมหาบัว ญาณสมปันโน เป็นที่สุด จนถึงท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ต้นธารธรรมอันใสเย็น ที่ได้เมตตาให้บรรดาศิษย์ได้ดื่มกิน ด้วยความชุ่มชื่นใจเป็นที่สุด

คณะศิษย์

กรกฎาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

หน้า

ทุกขเวทนา

ศีล

การรักษาศีล ๕ มีคุณประโยชน์มาก มีค่ามากกว่าทรัพย์สมบัติเงินทอง ถ้ามีศีลแล้วจะได้ทรัพย์มาง่าย เวลาไปสมัครงานถ้าเขารู้ว่าเรามีศีลเขาจะรับเรา ถ้าไม่มีศีลเขาจะไม่รับเรา ต้นเหตุที่มาของทรัพย์ภายนอกก็คือทรัพย์ภายใน ก็คือศีล ๕ ยิ่งมีศีล ๒๒๗ ข้อนี้ยิ่งง่ายใหญ่ เห็นไหมมีคนเอาเงินมาให้พระอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปแสวงหา **สีเลน โภคสมฺปทา** ศีลเป็นเหตุให้เกิดโภคทรัพย์ ถ้าอยากจะร่ำรวยก็ต้องรักษาศีลไว้ให้ดี รวยแน่นอน ไม่รวยเพราะโกงรวยแบบโกงนี้ไม่รวยจริง เพราะอาจจะถูกยึดคืนไปหมด ถ้ารวยแบบมีศีลนี้ไม่มีใครยึดคืนไปได้ พยายามมองให้เห็นคุณค่าของศีล ว่ามีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ไม่ต้องเสียดายสิ่งอื่นๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สละแม้แต่ชีวิตเพื่อรักษาธรรม คือศีลนี้เอง ทรงสอนให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม พวกเราไม่เห็นคุณค่าของศีลกัน ก็เลยเหยียบศีลกันป่นปี้ไปหมด จนติดเป็นนิสัย จึงเห็นว่าการรักษาศีลเป็นของยากไป เพราะไม่เห็นคุณค่า ถ้าเห็นว่าศีลเป็นเหมือนเพชรนิลจินดา ก็จะรักษายิ่งกว่าชีวิต บางคนยอมตายกำเพชรไว้ในมือ รักเพชรยิ่งกว่ารักชีวิต เวลาโจรปล้นไม่ยอมให้เขาไป จึงต่อสู้เพื่อรักษาเพชร แล้วก็ถูกโจรฆ่าตาย เพราะรักเพชรยิ่งกว่ารักชีวิต ขอให้พวกเรารักศีลอย่างที่เรารักเพชร จะรักษาศีล ๕ ได้อย่างสบายเลย

ถาม ศีล ๘ มีรายละเอียดปลีกย่อยและข้อห้ามอะไรบ้าง

ตอบ สาระของศีล ๘ ก็คือให้สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ จากการรับประทาน จากการหลับนอน



ถาม เวลาถือศีล ๘ ในวันทำงาน เรื่องอาหารที่ต้องทานก่อนเที่ยง ถ้าทำไม่ได้จะบาปไหม

ตอบ ไม่ได้บุญเท่านั้นเอง เหมือนกับการถวายทาน ยังทำไม่ได้ก็ไม่บาป ถ้าเกี่ยวกับเรื่องอาหาร ไม่บาปแต่อย่างใด เป็นการลดละกิเลส

ถาม บางทีอาจจะเลยเที่ยงไปบ้าง มีคนบอกว่าถ้าทำไม่ได้ก็อย่าทำเลย

ตอบ ทำได้เท่านี้ก็ยังดีกว่าไม่ทำเลย ต้องคิดอย่างนี้ เลยไปสักครึ่งชั่วโมง ชั่งโมงหนึ่ง ก็ยังดีกว่าไม่ทำเลย ใหม่ๆ ก็ต้องล้มลุกคลุกคลานไปก่อน จะให้วิ่งได้เลยย่อมเป็นไปไม่ได้ ดีกว่าไม่พยายามเลย ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปจะทำได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะทำอะไร พิมพ์ดีดใหม่ๆก็พิมพ์ผิดพิมพ์ถูก เพราะยังไม่ชำนาญ พอฝึกทำไปเรื่อยๆแล้ว ต่อไปก็เกิดความชำนาญขึ้นมาเอง เวลาเริ่มต้นทำอะไร อย่าไปหวังผลเลิศ ต้องครบ ๑๐๐ ให้ได้สัก ๑๐ คะแนนก็ยังดีกว่าไม่ได้เลย ดีกว่าไม่ทำเลย ทำไปแล้วพยายามพัฒนาขึ้นไป อย่ายืนอยู่กับที่ก็แล้วกัน ทำมาหลายปี

แล้วแต่ได้เพียง ๑๐ คะแนน อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ตอนเริ่มต้นอย่าวิตกมากจนเกินไป ทำไม่ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ก็ไม่เป็นไร



ถาม ตอนเช้าสมาทานศีล ๘ ตอนบ่ายเผลอสติหยิบอาหารใส่ปาก ทราบว่าเสียประโยชน์ แต่จะเป็นโทษหรือเปล่า

ตอบ จะติดเป็นนิสัย ถ้าอยากจะแก้ก็ต้องลงโทษตัวเอง ต้องรักษาศีลชดใช้ไปอีกวันหนึ่ง จะได้เข็ดหลาบ ถ้าทำผิดแล้วไม่มีโทษตามมาก็จะทำอีก อย่างหลวงตาท่านเคยเล่าตอนที่ท่านบวชใหม่ๆ ท่านฉันเสร็จแล้วล้างบาตรเช็ดบาตรยังไม่ทันแห้งก็อยากจะกินอีกแล้ว ท่านก็เลยว่าถ้าหิวอย่างนี้ต้องอด ๓ วัน ทรมานมันแล้วต่อไปจะไม่กล้าหิว ถ้ามีบทลงโทษต่อไปจะไม่กล้าทำผิด ถ้าทำผิดแล้วไม่มีโทษ มีแต่นิรโทษกรรม ก็จะทำใหม่ นิรโทษกรรมกันอยู่เรื่อยๆ แล้วก็กลับมาทำใหม่ ไม่มีที่สิ้นสุด มีโทษไว้ทำไม มีไว้เพื่อกำราบเพื่อป้องกันไม่ให้ทำอีก ทำผิดแล้วควรจะลงโทษตัวเอง ไม่กินข้าวสัก ๓ วัน จะได้ไม่กล้าทำผิดอีก พยายามตัดรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ พยายามทำจิตให้สงบให้ได้ ต้องทำทั้ง ๒ ส่วนถึงจะก้าวหน้า ถ้าเดินขาเดียวก็ต้องเดินเขย่งไป ควรใช้ทั้งเท้าซ้ายเท้าขวา สิ่งที่ต้องตัดก็ต้องตัด สิ่งที่ต้องเจริญก็ต้องเจริญ จะได้สนับสนุนกัน การตัดจะทำให้เจริญสมาธิได้ง่าย มีสมาธิก็ยิ่งทำให้ตัดได้ง่ายขึ้น อย่าทำอย่างเดียว เช่นพอออกจากสมาธิก็เปิดตู้เย็นหาของกิน เปิดโทรทัศน์ดู ก็จะไม่ไปถึงไหน



ถาม สติจะช่วยให้รักษาศีลได้ดี ถูกต้องไหม

ตอบ แน่นอน เพราะศีลที่รักษาโดยไม่มีสติไม่มีปัญญานั้น เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ เพราะตัวที่จะละเมิดศีลก็คือตัวจิตนี้ จิตที่มีกิเลสก็จะละเมิดศีลได้ แต่จิตที่มีสติมีธรรมะคอยคุมอยู่ พอคิดจะทำผิดศีลก็หยุดได้ทันที การมีศีลหรือไม่มีศีลไม่ได้อยู่ที่การสมาทาน อยู่ที่มีสติควบคุมจิตไม่ให้ละเมิดได้หรือไม่อยู่ตรงนั้น พระอาจารย์บางท่านถึงสอนให้รักษาศีลข้อเดียว คือรักษาจิตนี้เอง ถ้ารักษาข้อนี้ได้แล้ว ก็จะรักษาได้หมดทุกข้อ



ถาม ถ้าศีลเราละเอียด ก็ทำให้เราละเอียดขึ้นด้วย อย่างเวลาก้าวเดิน ถ้าเห็นมดข้างหน้า ก่อนที่จะเหยียบ ก็จะก้าวข้ามไปซึ่งแต่ก่อนไม่ได้สนใจ

ตอบ ใช่ เป็นอธิศีล มีศีลธรรมดาแล้วก็มีอธิศีล มีจิตธรรมดาแล้วก็มีอธิจิต จิตของปุถุชนศีลของปุถุชนเป็นแบบธรรมดาแบบล้มลุกคลุกคลาน มีบ้างไม่มีบ้าง แต่ศีลและจิตของผู้ที่บรรลุธรรม จะเป็นอธิศีลเป็นอธิจิต จะมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา จะเป็นศีลแบบธรรมชาติไป ถ้าจะผิดก็เฉพาะในเวลาที่สุดวิสัย ขับรถไปแล้วหมาวิ่งมาตัดหน้าอย่างนี้ แล้วชนมันตายไป อย่างนี้เป็นเรื่องของสุดวิสัย ไม่มีเจตนา ไม่เป็นการละเมิดศีล เพราะไม่ได้ทำด้วยเจตนา จิตต้องมีความตั้งใจจะทำ ถึงจะเป็นการละเมิดศีล



ถาม ถ้าไม่มีเจตนาจะฆ่าสัตว์ แต่ทำเขาตาย เราแผ่เมตตานี้ เขาจะได้รับไหม

ตอบ ความตายของเขาเป็นเรื่องบุญเรื่องกรรมของเขา ถ้าส่งผลกลับมาหาเรา ก็เป็นเรื่องบุญเรื่องกรรมของเรา ถ้าเราตายแบบเดียวกับที่เราทำเขาตาย ถึงแม้เขาไม่มีเจตนา ก็ยังทำให้เราตายได้ เป็นเรื่องของการอยู่ในโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อะไรก็เกิดได้ ถึงแม้จะไม่มีเจตนา มันไม่แน่นอน จะไม่มีเวรมีกรรมต่อกัน ถ้าไม่มีเจตนา

ถาม ทำไปแล้วก็ต้องรับกรรม

ตอบ ขับรถชนสุนัขที่วิ่งมาตัดหน้ารถ สุนัขจะไม่โกรธเราหรอก เพราะเราไม่ได้มีเจตนาไปไล่ชนมัน มันก็รู้ว่าความผิดไม่ได้อยู่ที่เรา ความผิดอยู่ที่มัน เหมือนกับเราเดินไปแล้วถูกรถชน เพราะเราเผลอสติมองไม่รอบคอบ จะโกรธคนที่ชนเราก็ไม่ใช่เรื่อง เวรกรรมอยู่ที่เจตนาเป็นหลัก ถ้ามีเจตนาก็จะเป็นเวรเป็นกรรมกัน ถ้าทำร้ายเขาด้วยความตั้งใจ เขาก็รู้ว่าเราตั้งใจทำร้ายเขา เขาก็ต้องแก้แค้นเรา ก็จะเป็นเวรเป็นกรรมกัน



ถาม อย่างศีลอทินนาฯ เวลาไปร้านกาแฟจะมีของให้หยิบเอง เช่น น้ำตาล กระดาษทิชชู หลอดดูด ถ้าหยิบเกินจำนวนที่ต้องใช้ไม่เป็นอทินนาฯใช่ไหม

ตอบ เป็นความโลภ ไม่ผิดศีล เพราะเขาเปิดโอกาสให้หยิบได้

เต็มที่ อย่างหนังสือธรรมะนี้เราก็เปิดโอกาส อยากจะเอาไปกี่เล่มก็เอาไปได้ ถ้าเปิดโอกาสแล้วก็ไม่ผิดศีล แต่จะผิดธรรม คือไม่มักน้อยสันโดษ ยังโลภอยู่ รู้ว่าของฟรีเลยหยิบเอาไว้มากๆก่อน

ถาม ถ้าหยิบมาใช้งานจริงก็ไม่เป็นไรใช่ไหม อาจจะมากหน่อย

ตอบ ไม่เป็นไร ถ้าเขาอนุญาต อทินนาฯคือการเอาของที่เขาไม่อนุญาต ถ้าอนุญาตแล้วจะเอาไปหมดเลยก็ได้



ถาม เวลาถือศีล ๕ มันเหมือนมีแรงจูงใจให้ผิดศีลเยอะมาก ข้อ ๔ นี้ตัวดี เขาถามอะไรมา ถ้าเราตอบความจริง เขาก็จะเสียน้ำใจ พยายามไม่พูด เขาก็พยายามซักให้ตอบอยู่นั่นแหละ ก็เลยต้องตอบไป

ตอบ เราไปคิดว่าเขาจะเสียน้ำใจเอง อย่าไปคิดอย่างนั้นสิ เขาจะเสียน้ำใจก็เรื่องของเขา เราไม่เสียสัตย์ไม่ดีกว่าหรือ เคยเป็นลูกเสือหรือเปล่า เสียชีพอย่าเสียสัตย์ ใช่ไหม เราอย่าไปเสียดายคนอื่น ถ้าเราพูดความจริงแล้วเขาโกรธเกลียด จะได้รู้ว่าเป็นเพื่อนจริงหรือไม่ ถ้าเป็นเพื่อนจริงเวลาพูดความจริงจะโกรธกันได้อย่างไร ต้องคิดอย่างนี้ เราคิดผิดเอง คิดว่าถ้ารักษาศีลแล้วคนจะเกลียดโกรธเรา แสดงว่าเขาไม่ใช่เพื่อนแท้ เป็นคนที่ไม่น่าคบด้วย ถ้าคิดว่าพูดแล้วเสียหาย ก็อย่าพูดก็แล้วกัน ที่พูด

เพราะไม่มีสติ ใจของเราเร็วมาก ใครถามอะไรปั๊บ ก็จะตอบกลับไปทันที ต้องนับ ๑ ถึง ๕ ก่อนที่จะตอบ คิดดูก่อนว่าควรจะตอบหรือไม่ ถ้าจะตอบก็ต้องเป็นความจริง ถ้าตอบไม่ได้ ก็ไม่ต้องตอบ ก็จะรักษาศีลได้





ธัมมปฏิบัติ



ธัมมปฏิบัติ

ต้องใช้**พระอริยสัจ ๔** เป็นแนวทางของการดำเนิน ของการปฏิบัติ และเป็นที่วัดผลของการปฏิบัติ ว่าเจริญก้าวหน้าหรือถดถอย ให้ดูตรงที่พระอริยสัจ ๔ นี้ ดูว่าทุกข์มากหรือน้อยลง สมุทัยคือตัณหามากขึ้นหรือน้อยลง ความดับทุกข์มากขึ้นหรือน้อยลง มรรค ๘ มีมากขึ้นหรือมีน้อยลง **มรรค ๘ ต้องมีในใจ** ไม่ใช่มีในพระไตรปิฎก ไม่ใช่มีในหนังสือ มีอยู่ในใจตลอดเวลาหรือไม่ เช่นสติ มีสติอยู่ตลอดเวลาหรือไม่ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ นี่แหละเป็นตัววัดที่สำคัญที่สุดคือสติ ถ้าไม่มีสติแล้ว ศีลสมาธิปัญญาก็ไม่มี จะไม่สามารถควบคุมความคิด ให้อยู่ในทำนองคลองธรรมได้ เช่นคนที่เสียสติ มักจะทำอะไรที่คนทั่วไปรังเกียจ เรียกว่าคนบ้า ไม่มีสติที่จะควบคุมความคิดและความเห็นให้ถูกต้องได้ การกระทำและการพูดจึงไม่ถูกต้อง

สติจึงเป็นองค์มรรคที่สำคัญที่สุด ถึงแม้จะไม่สามารถดับทุกข์ได้ด้วยสติ ฆ่ากิเลสได้ด้วยสติก็ตาม แต่ถ้าไม่มีสติ เครื่องมือที่จะใช้ในการฆ่ากิเลส ก็จะไม่เกิดขึ้น คือสมาธิและปัญญา สมาธิก็ไม่สามารถฆ่ากิเลสได้โดยลำพัง ต้องปัญญาเท่านั้นที่จะทำได้ แต่ปัญญาถ้าไม่มีสมาธิ ก็จะไม่มีกำลังที่จะฆ่ากิเลสได้ สมาธิจะไม่มีถ้าไม่มีสติคอยดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ลอยไปลอยมาตามอารมณ์ต่างๆ การเจริญสติจึงสำคัญที่สุด ครูบาอาจารย์คอยเน้นเรื่องสติ คอยดูการเคลื่อนไหวต่างๆ ของลูกศิษย์ลูกหา ว่ามีสติหรือไม่ พอเห็นว่าไม่มีสติก็จะเตือนเสมอ ด้วยวิธีต่างๆ พูดดีๆ บ้าง ดุด่าว่ากล่าวตักเตือนบ้างเพื่อจะได้มีสติ



.

ใจของเรา ถ้าลงทุนไปกับการศึกษาปฏิบัติธรรม ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนาทำจิตใจให้สงบ เจริญปัญญา จนจิตใจมีแต่ความสงบอยู่ตลอดเวลา ก็ถือว่าได้กำไร ถ้าจิตใจยังฟุ้งซ่านสับสนอลหม่าน มีความเศร้าหมอง มีความเครียด มีความวุ่นวายอยู่ อย่างนี้ก็ถือว่ายังไม่ได้กำไร ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับจิตใจ จิตใจถ้าไม่สงบก็จะไม่มีความสุข ถึงแม้จะมีเงินทองกองเท่าภูเขา ก็ไม่มีประโยชน์อะไรกับจิตใจ ไม่สามารถทำให้จิตใจมีความสงบสุขได้ จึง**อย่าเสียเวลาไปกับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข ให้แสวงหามรรคผลนิพพานเถิด เป็นเป้าหมายของเรา**

ถาม ที่บอกว่าความสุขเป็นเหตุให้ทำสมาธิ หมายความว่าอย่างไร

ตอบ เป็นเหตุทำให้จิตสงบ พอจิตสงบก็จะเกิดความสุขขึ้นมา ก็จะติดใจ จะเบื่อความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส จะหันมาหาความสุขทางจิตใจ จะเจริญสติทำสมาธิมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะรสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง



ถาม ก่อนที่จะนั่งสมาธินี้ ควรสวดมนต์ไหว้พระก่อน หรือว่านั่งเลยอย่างไหนจะดีกว่ากัน

ตอบ อยู่ที่จิตของเรา ว่าหยาบหรือละเอียด ถ้าจิตหยาบคิดมากนั่งไม่ได้ ก็ต้องสวดมนต์ไปก่อน เพื่อทำให้จิตละเอียดลงไปให้ความคิดปรุงแต่งหมุนช้าลง พอคิดน้อยลงไปแล้ว ก็ดูลมได้

ถาม หมายความว่าไม่จำเป็นต้องสวดมนต์มากมายหลายบท

ตอบ ก็อย่างที่บอก แล้วแต่ใจของเราว่า หยาบหรือละเอียด อย่างสมัยที่เราเริ่มนั่งแรกๆนี้ ต้องท่องมหาสติปัฏฐานสูตรไปประมาณ ๔๐ นาทีก่อน ถึงจะดูลมได้ แต่ตอนหลังนี้ไม่ต้องท่องแล้ว เพียงแต่กำหนดสติให้ดูลมปั๊บ มันก็สงบได้ การท่องนี้เพื่อพัฒนาสติ ให้มีกำลังหยุดความคิดปรุงแต่ง พอสติมีกำลังมากๆ ก็เหมือนเบรกที่มีกำลังมาก แตะนิดเดียวก็หยุดกึ๊กเลย ถ้าเบรกไม่ดีนี้ เหยียบจนติดพื้นก็ยังไม่หยุด ถ้ารถวิ่งเร็วมากก็จะไม่หยุดง่าย ถ้าภาวนาบ่อยๆ หยุดความคิดปรุงแต่งบ่อยๆ จะเหมือนรถที่วิ่งช้าลงไปเรื่อยๆ เวลาภาวนาให้สงบนี้จะสงบเร็ว

มาก เพียงกำหนดแป๊บเดียว ไม่ต้องภาวนาพุทโธ เพียงตั้งสติปั๊บ ความคิดปรุงแต่งก็หยุดแล้ว การควบคุมจิตนี้เหมือนกับการขับรถ ตอนเริ่มทำใหม่ๆนี้ เหมือนกับรถที่ไม่มีเบรกและวิ่งเร็ว เหมือนรถวิ่งลงเขา พอสร้างเบรกให้มีกำลังมากขึ้นๆ เจริญสติมากขึ้นๆ ก็จะทำให้วิ่งช้าลง การภาวนาจะง่ายขึ้นๆ สงบเร็วขึ้น สงบได้นานขึ้น ต้องดูตอนจะนั่งว่า ใจของเราเป็นอย่างไร ไม่ฟุ้งซ่านมากก็นั่งง่าย ฟุ้งซ่านมากก็นั่งยาก เพราะชีวิตของฆราวาสยังต้องวุ่นวายกับการงาน ถ้ามีอารมณ์ตกค้างจะนั่งไม่ได้ ดูลมไม่ได้ พุทโธไม่ได้ อย่างนี้ก็สวดมนต์ไปก่อน ถ้าสวดไม่ได้ ก็ฟังเทศน์ไปก่อน ถ้าไม่ได้ก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม แล้วก็ซ้ายขวาซ้ายขวาไป เดินให้หมดแรงก่อน ถึงค่อยมานั่ง **เป้าหมายของการภาวนา ก็เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่งนี้เอง** จะหยุดได้ก็ต้องมีสติคอยเบรกไว้ พอมีสติปั๊บก็รู้ว่ากำลังคิดปรุงแต่ง เผลอแล้ว ถ้าสติดึงไม่อยู่ก็ต้องใช้พุทโธ หรือใช้การสวดมนต์ดึงเอาไว้ สวดไปเรื่อยๆถึงแม้ตอนเริ่มต้นสวดอาจจะแข่งกันก็ได้ จะสวดไปแล้วคิดไปด้วยก็ช่างมัน ให้พุ่งไปที่การสวดอย่างเดียว สวดไปๆ ไม่นานความคิดปรุงแต่งก็ต้องยอมแพ้เราเอง ถ้าเราไม่ยอมแพ้มันๆก็ต้องยอมแพ้เรา เหมือนพวกที่ชักเย่อกัน ๒ ฝ่าย ฝ่ายที่ไม่ยอมแพ้ มีกำลังมากกว่าก็ต้องชนะได้ ถ้ากำลังน้อยกว่าก็แพ้ นั่งได้ไม่นานก็ทนไม่ไหว เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็ลุกขึ้น แสดงว่าแพ้แล้ว ถ้าสู้ไปเรื่อยๆ พอเขายอมแพ้จะรู้สึกเบาสบายขึ้นมาทันที เพราะแรงต้าน

หมดไป แรงที่จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้หมดไป จิตก็สงบตัวลง จะสงบมากสงบน้อยก็อยู่ที่ฐานของจิต ใหม่ๆฐานของจิตจะอยู่ไม่ลึก จะสงบน้อย ถ้าภาวนาไปเรื่อยๆจะลึกลงไปเรื่อยๆ ต่อไปจะรวมได้เต็มที่ จะลงถึงฐานเลย จะว่าง จะสบาย เหมือนลอยอยู่ในอวกาศ



ถาม วันหนึ่งๆเราควรจะภาวนาสักกี่ชั่วโมง

ตอบ ถ้าเป็นนักภาวนามืออาชีพ ก็ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย แต่ก็ทำงานอย่างอื่นควบคู่ไปด้วย อย่างพระนี้ก็บิณฑบาตได้ ปัดกวาดลานวัดได้ ทำอะไรก็ได้ แต่ทำในเชิงปฏิบัติ คือมีสติอยู่กับงานในปัจจุบัน ไม่คิดถึงเรื่องอดีตเรื่องอนาคต จิตรู้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ทำเท่าที่จำเป็น พอไม่มีงานจำเป็นต้องคิดต้องทำ ก็จะเจริญวิปัสสนา เจริญมรณานุสติ เจริญอสุภะ สลับกันไปเรื่อยๆ แล้วแต่ว่ากำลังติดอยู่กับธรรมขั้นไหน ก็จะทุ่มเวลาให้กับธรรมขั้นนั้น พอผ่านไปแล้วก็ไม่ต้องพิจารณา เพราะอยู่ในใจแล้ว ต้องการจะใช้ก็จะมาทันที ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่ต้องเจริญแล้ว ถ้าไม่มีกิเลสที่จะต้องทำลายก็ไม่ต้องเจริญ ปัญญาเป็นเหมือนยารักษาโรค ยาฆ่าเชื้อโรค ถ้าไม่มีเชื้อโรคแล้วก็ไม่ต้องกินยา ยามีไว้เพื่อทำลายเชื้อโรค ปัญญามีไว้เพื่อทำลายกิเลส เมื่อกิเลสคือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาหมดไปแล้ว ก็ไม่ต้องเจริญปัญญาอีกต่อไป ไม่ต้อง

พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา เพราะไม่มีอะไรมาก่อกวนจิตใจ ไม่มีอะไรมาหลอกล่อให้เกิดตัณหาต่างๆ ถ้าคิดว่าหมดแล้ว แต่กลับโผล่ขึ้นมา ก็ต้องจัดการ แสดงว่ายังไม่หมด เราคิดว่ามันหมด แต่มันยังไม่หมด มันยังชอบเป๊บซี่ ยังอยากทำนั้นทำนี่อยู่ ก็รู้ว่ามันไม่หมด ต้องลองหยุดมันดู หยุดแล้วเดือดร้อนไหม ถ้าไม่เดือดร้อนก็ใช้ได้

อย่างครูบาอาจารย์ที่ถูกตำหนิว่า ทำไมยังเคี้ยวหมากยังสูบบุหรี่อยู่ เป็นตัณหาไม่ใช่หรือ เป็นตัณหากับพวกเราแต่ไม่ได้เป็นกับท่าน ท่านเคี้ยวไปตามสภาพ มีให้เคี้ยวก็เคี้ยว มีให้สูบก็สูบไม่ได้สูบไม่ได้เคี้ยวอย่างไม่มีขอบเขต อย่างหลวงปู่มั่นนี่ ได้ยินได้ฟังมาว่าท่านสูบวันละ ๓ ถึง ๔ มวน ตอนเช้าฉันจังหันเสร็จแล้วท่านก็จะสูบสักมวนหนึ่ง ตอนบ่ายฉันน้ำชาก็จะสูบอีกมวนหนึ่ง ตอนค่ำก็จะสูบอีกมวนหนึ่ง เป็นบุหรี่ที่เขาถวายไว้ให้ท่านสูบ ท่านไม่เคยไปสั่งไปบอกให้ใครไปซื้อบุหรี่มา ถ้าไม่มีก็ไม่สูบ ถ้าถามว่าสูบไปทำไม ก็สูบไปอย่างนั้นแหละ ไม่เดือดร้อนอะไร คนอื่นไปเดือดร้อนแทนท่านทำไม ตอนที่หลวงตาไปต่างประเทศ ไปกรุงลอนดอน ตอนที่ท่านจะขึ้นเครื่องนี้ ญาติโยมขนหมากมาให้มากมาย กลัวท่านจะไม่มีหมากฉัน แต่ท่านบอกว่าพอขึ้นเครื่องแล้วท่านจะหยุดทันทีท่านไม่เอาไปเลย ไปลอนดอนประมาณสัก ๒ อาทิตย์ ท่านไม่ได้ฉันหมากเลยแม้แต่วันเดียว ถ้าติดก็จะต้องทุกข์ทรมานใจ สำหรับท่านจะหยุดเมื่อไหร่ก็หยุดได้ทันที ไม่มีปัญหา ได้ยินว่า

เคี้ยวหมากเพื่อรักษาฟัน หมากช่วยรักษาฟันได้ คนที่สงสัยนี้พูดไปจากความรู้สึกของตน เพราะยังติดอยู่ ยังอยากอยู่ พอคนอื่นทำเหมือนตน ก็คิดว่าอยากเหมือนตน ติดเหมือนตน แต่สำหรับท่านมันเป็นเพียงกิริยา การรับประทานของท่านก็ไม่เหมือนการรับประทานของเรา เรารับประทานด้วยความเอร็ดอร่อยกับรสกับชาติ กับอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ แต่ท่านรับประทานเหมือนกับรับประทานยา รับประทานเพื่อร่างกาย ไม่เหมือนกัน แต่เราไม่รู้ จิตของท่านกับจิตของเราไม่เหมือนกัน จิตของท่านไม่มีความอยาก ไม่มีกามตัณหา จึงไม่ได้ฉันด้วยความเอร็ดอร่อย ฉันไปตามสภาพที่มี มีอะไรก็หยิบฉันได้ เลือกได้ แต่ไม่ไปสั่งให้หาอาหารชนิดนั้นชนิดนี้มา ถ้ามีหลายอย่าง ฉันไม่ได้ทุกอย่าง ก็เอาอย่างนี้บ้าง เอาอย่างนั้นบ้าง อย่างอื่นที่ไม่ได้เอาก็มีบ้าง ไม่เสียหายอย่างไร ถ้าเพื่อฉลองศรัทธาท่านก็หยิบใส่ไปในบาตรให้ทุกคน จะฉันหรือไม่ก็เรื่องของท่าน

บางคนถวายอาหารให้พระเพื่อคนตาย เขาก็ทำอาหารที่คนตายชอบ ไม่ได้ถวายอาหารที่พระชอบ คนที่กลัวว่าตายแล้วชาติหน้าจะไม่ได้กินอาหารชนิดนี้ ก็ถวายชนิดนี้ไป เป็นการทำบุญที่ไม่ถูกหลักธรรม ทำบุญด้วยความโลภ ทำบุญจริงๆแล้วจะต้องไม่ปรารถนาผลตอบแทน ถึงแม้จะมีผลตอบแทนก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ คือการให้ทานนี้มีอานิสงส์ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้รอเราอยู่ข้างหน้า แต่เราไม่ควรให้เพราะเหตุนั้น ควรให้เพื่อ

ปลดเปลื้องภาระที่ต้องรักษาสมบัติก้อนนั้น ถ้าไม่มีความจำเป็นกับเงินทองก้อนนี้แล้ว ก็อย่าไปเก็บไว้ให้เป็นภาระ ควรปลดเปลื้องให้ผู้อื่นไปเป็นการตัดอุปาทาน เป็นการปล่อยวาง เพราะในที่สุดเราก็ต้องตัดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งร่างกายนี้เราก็ต้องตัด ก็ต้องตัดของที่ง่ายกว่าร่างกายไปก่อน ของที่เรายังยึดติดแต่ตัดง่าย อย่างเงินทองบางส่วนนี้ เงินก้อนเดียวกันนี้ ถ้าตั้งใจจะทำบุญให้ทานไป เวลาให้ไปแล้วจะสุขใจ ถ้าไม่ได้คิดจะให้ แล้วหายไปนี้ จะเดือดร้อนจะวุ่นวายใจขึ้นมาทันที เพราะยังมีความผูกพัน ยังยึดติดกับเงินก้อนนั้นอยู่ การให้ที่แท้จริงต้องให้เพื่อตัดอุปาทานความยึดติดในสิ่งต่างๆ ถ้าให้สิ่งที่รักมากก็จะได้ความสุขมาก เพราะจะได้หมดภาระหมดความกังวลกับสมบัติชิ้นนั้นไป ถ้าอยากจะได้บุญมากๆ มีความสุขมากๆ ก็ต้องให้ของที่รักมากที่สุดไป ไม่มีอะไรที่เรารักมากเท่าร่างกาย ถ้ายอมให้ร่างกายนี้ตายได้ จะมีความสุขใจมาก จะไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อนกับอะไรอีกต่อไป ถ้าให้สามีหรือภรรยาที่รักมากได้ ให้ในใจไม่ต้องไปบอกเขา จะไปอยู่กับใครที่ไหนเมื่อไหร่ก็ยินดีเสมอ จะมีความสุขมาก เป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากสามีหรือภรรยา ความสุขที่ได้จากสามีหรือภรรยา เป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีความทุกข์คอยรออยู่เสมอ ไม่รู้เขาจะจากเราไปเมื่อไหร่ แต่ความสุขที่ยินดีให้เขาไปตั้งแต่บัดนี้ จะทำให้ใจเราสุขสบาย ไม่ต้องทุกข์กับเขาอีกต่อไป แต่ก็ยังอยู่ด้วยกันยังมีความรู้สึกที่ดีต่อกันเหมือนเดิม

เพียงแต่ไม่มีอุปาทานเท่านั้นเอง ที่จะคอยสร้างความห่วงกังวล ความหวงความเสียใจ พอตัดได้แล้ว จะไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ต้องการจะทำอะไรก็ทำไปเลย ถ้ายังมีอุปาทานอยู่ก็จะคอยว่าเขาอยู่เรื่อยๆ ทำไมทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ทำไมกลับบ้านช้า เป็นปัญหาระหองระแหงกันไป ถ้าตัดอุปาทานได้แล้ว จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

นี่คือเรื่องของการให้ ให้โดยไม่ต้องการผลตอบแทนจากผู้รับ หรืออานิสงส์จากการให้ ให้เพื่อตัดอุปาทานความยึดติด กับวัตถุข้าวของเงินทองบุคคลต่างๆ เพราะไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่ง ก็ต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป ถ้าตัดได้แล้วจะไปอย่างสบายหายห่วง ถ้ายังตัดไม่ได้ก็จะไปเหมือนติดอยู่กับกาว ต้องใช้กำลังฉุดลากแยกกันออกไป ตอนนั้นจะทุกข์ทรมานใจมาก ในขณะที่พลัดพรากจากสิ่งที่ยังปล่อยไม่ได้ ยังยึดติดอยู่ ที่ทุกข์กันก็เพราะเสียดาย ถ้าอยากจะแยกกันอยู่แล้ว พอได้แยกกันก็ดีใจ ถ้าต้องอยู่กับคนที่เราเกลียดขี้หน้า พอเขาจากไปจะรู้สึกโล่งเลย เพราะไม่มีอุปาทานในตัวเขา ถ้ามีอุปาทานเวลาที่จากกันนี้ จะทุกข์ทรมานใจอย่างยิ่ง จึงควรเห็นโทษของอุปาทาน การตัดอุปาทานนี้ไม่ได้ตัดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ยังมีความเมตตากรุณาต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน ยังรักกันเหมือนเดิม อยู่กับอะไรอยู่กับใคร ก็อย่าไปมีอุปาทาน พร้อมที่จะจากกันเสมอ อย่างพวกเรามาที่นี่ก็ไม่มีอุปาทาน พอถึงเวลาเราก็พร้อมที่จะจากกัน



ถาม ความสงบที่เกิดจากการนั่งสมาธิในแต่ละครั้งจะไม่เหมือนกัน

ตอบ เหมือนกับยิงปืน บางทีก็เข้าตรงกลางเป้าก็ได้ ๑๐ คะแนน บางทีไม่เข้าตรงกลางเป้า ได้ ๕ คะแนนบ้าง ได้ ๓ คะแนนบ้าง ได้ ๑ คะแนนบ้าง ภาวนาแต่ละครั้ง บางทีก็สงบน้อย บางทีก็สงบมาก ขึ้นอยู่กับสติว่ามีความต่อเนื่องมากน้อยเพียงไร ถ้าต่อเนื่องมากก็จะสงบมาก เหมือนกับเดินเข้าไปในถ้ำ ถ้าเข้าไปลึกมากก็จะห่างไกลจากเสียงภายนอกมาก เข้าไปสุดถ้ำเลยก็จะไม่ได้ยินเสียงภายนอกเลย ถ้าอยู่แถวปากถ้ำก็จะได้ยินเสียงนั้นเสียงนี้อยู่ ถ้าสติยังไม่แน่นอนยังไม่ชำนาญ ความสงบก็จะเป็นแบบนี้



ถาม การบริกรรมพุทโธควบคู่ไปกับการดูลมหายใจ จะขัดแย้งกันไหม

ตอบ ถ้าถูกจริตก็จะไม่ขัด

ถาม ภาวนาพุทโธแล้วดูลมหายใจด้วยนี้ คืออะไร

ตอบ หายใจเข้าก็จะว่าพุท หายใจออกก็จะว่าโธ ถ้าดูลมหายใจอย่างเดียวจิตยังคิดปรุงแต่ง ก็ให้เอาพุทโธเข้ามาควบคุมด้วย บางคนไม่ชอบเพราะมันยุ่งยาก ไหนจะต้องดูลม ไหนจะต้องท่องพุทโธด้วย ก็จะเอาพุทโธอย่างเดียว หรือเอาลมอย่างเดียว แล้วแต่จริตของแต่ละคน ให้ดูผลเป็นหลัก ภาวนาแบบนี้แล้วจิตสงบไหม ถ้าดูลมก็ไม่ต้องตามลมเข้าตามลมออก ให้เฝ้าดูอยู่

ที่จุดเดียว คือที่ปลายจมูก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ เวลาลมเข้าออกจะต้องสัมผัสอยู่ตรงปลายจมูก ให้รู้อยู่ที่จุดสัมผัสของลมเข้าออก จะได้นิ่ง ถ้าตามลมเข้าตามลมออก จะไม่นิ่ง



ถาม บางทีก็ท้อเหมือนกัน เวลาปฏิบัติไม่เห็นอะไรเกิดขึ้นสักที

ตอบ ปฏิบัติไม่เป็น ไม่ทำตามทฤษฎี เหมือนมวยวัด

ถาม ต้องทำอย่างไร

ตอบ ขั้นแรกต้องฝึกให้มีสติ ทำอะไรก็อย่าปล่อยให้จิตคิดไปเรื่อยเปื่อย ให้จดจ่ออยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ ให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าส่งไปในอดีตไปในอนาคต อยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้ คุยกันก็อยู่ตรงนี้ อย่าส่งไปที่สำนักงาน ว่ากำลังทำอะไรกันอยู่ ให้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ดึงมันไว้ ถ้าดึงไม่ได้ก็เอาพุทโธๆ ดึงไว้ก็ได้ ทำอะไรก็พุทโธๆไปในใจ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น ถ้าจะคิดเรื่องที่จำเป็นจริงๆ ก็หยุดงานก่อน เอาความคิดมาเป็นงาน คิดให้พอ คิดเสร็จแล้วก็เอาเข้าลิ้นชัก แล้วก็กลับมาทำงานที่ต้องทำต่อ

ถาม ทำทีละอย่าง

ตอบ ให้รู้อยู่กับเหตุการณ์เดียว เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ต้องอยู่คนเดียวถึงจะทำได้

ถาม ในชีวิตประจำวันทำอย่างนั้นไม่ได้

ตอบ ถ้าเคยฝึกมาแล้วก็ทำได้ ต้องอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปที่อื่น เขา

พูดอะไรก็ฟังเขา เขาพูดเสร็จแล้ว เราก็กลับมาดูตัวเราต่อ กลับมาดูสิ่งที่เรากำลังทำ ถ้าต้องพูดก็หยุดก่อน กำลังคุยกันอยู่นี้ก็คุยกันไป ไม่ส่งจิตไปที่อื่น อยู่ตรงนี้ ไม่คิดถึงงานที่ทำทิ้งไว้หรืองานที่ต้องทำ เอาเป็นเรื่องๆไป ให้อยู่ในปัจจุบัน เหตุการณ์เกิดในปัจจุบันเท่านั้น ไม่เกิดในอดีต ไม่เกิดในอนาคต อดีตเป็นความจำ อนาคตเป็นจินตนาการ คิดถึงพรุ่งนี้ แต่ไม่มีพรุ่งนี้ มีแต่วันนี้ มีขณะนี้เท่านั้น ไม่มีขณะอื่น ถ้าจิตนิ่งจะรู้ว่ามีแต่ปัจจุบันที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เสียงลมพัดผ่านเข้ามาแล้วก็หายไป รู้แล้วก็อย่าไปยึดอย่าไปติด เสียงดีเข้ามาก็อย่าไปดีใจเพราะอยากจะฟังอีก เสียงไม่ดีก็อย่าเอามาคิดจนเป็นบ้าไป เขาพูดคำเดียวไม่ถูกใจ ก็คิดทั้งวัน มันผ่านไปแล้ว เขาพูดแค่วินาทีเดียว มันผ่านไปแล้ว แต่เอามาฟังซ้ำแล้วซ้ำเล่า ถ้าต้องวิเคราะห์ก็วิเคราะห์ได้ เขาพูดอะไรก็วิเคราะห์ไป วิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผล อย่าไปวิเคราะห์ด้วยอารมณ์ เขาต้องการที่จะสื่ออะไร ก็วิเคราะห์ไป ถ้าวิเคราะห์ไม่ได้ก็ปล่อยมันไป มีโอกาสก็ถามเขา ถ้าไม่เป็นสาระก็ปล่อยให้ผ่านไป ให้ตั้งจิตอยู่บนเหตุผล อย่าตั้งอยู่บนอารมณ์ เรื่องชอบหรือไม่ชอบพยายามอย่าให้มี ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราชอบหรือไม่ชอบ เกิดจากความหลง เพราะไม่รู้ว่าจริงๆแล้วมันเป็นอะไรกันแน่

เราไปหลงในรูปร่างลักษณะ เห็นแก้วใบนี้ก็ชอบมัน ไม่รู้ว่าเป็นเพียงวัตถุ คนที่เราชอบหรือไม่ชอบ ก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น

มีกระดูก เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ถ้าไปชอบไปยึดติดก็จะทุกข์ พอรักแล้วก็จะหวง พอเป็นอะไรไปก็วุ่นวายใจ พอจะจากไปก็เสียใจ ต้องคิดเตรียมไว้ก่อน ว่าเขาจะต้องจากเราหรือเราต้องจากเขา ไม่มีอะไรอยู่ด้วยกันไปตลอด มีสิ่งเดียวที่อยู่กับเราไปตลอดก็คือใจเรานี่แหละ แม้แต่ร่างกายเราก็ต้องจากไป เราเปลี่ยนร่างกายมาไม่รู้กี่ร่างแล้ว ร้องห่มร้องไห้หวาดกลัวกับร่างกาย ไม่รู้มากี่ล้านครั้งแล้ว เพราะไม่รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเรารู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เราจะเดือดร้อนไหม ร่างกายของคนอื่นเป็นอย่างไร เราเดือดร้อนหรือไม่ ต้องคิดว่าร่างกายเป็นของคนอื่นมันก็จบ จะไม่ดีใจ ไม่เสียใจ จะเฉยๆ รับรู้กันไปตามความจริง ก่อนจะมาถึงขั้นนี้ได้ก็ต้องฝึกสติให้ได้ก่อน หัดควบคุมใจให้ได้ก่อน ถึงจะแก้ความคิดของเราได้ ตอนต้นก็หยุดมันก่อน พอหยุดได้แล้ว ก็เอามาคิดตามความจริง จนฝังเข้าไปในใจในจิตสำนึก พออยู่ในจิตสำนึกแล้ว พอเห็นอะไรก็จะทันๆ จะไม่เห็นเหมือนเมื่อก่อนนี้ จะไม่เห็นว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล แต่เห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกันหมด มาจากดินน้ำลมไฟกลับสู่ดินน้ำลมไฟ ทุกอย่างเป็นอย่างนี้ ร่างกายก็เป็นอย่างนี้ ทุกอย่างมาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟหมด โลกนี้เป็นโลกของความหลง โลกมายา แต่เราไม่รู้กัน เราคิดว่าเป็นของจริง ถ้าไม่ได้ฟังเทศน์จะไม่รู้เลยว่าอะไรคือความจริง เราต้องมาสอนใจใหม่ ใจถูกสอนให้เห็นเป็นสัตว์

เป็นบุคคล มีดีไม่ดี เกิดความรักความผูกพัน อยากจะให้อยู่ไปนานๆ แต่ไม่รู้ว่าร่างกายเราเป็นเพียงตุ๊กตา ร่างกายเราไม่ต่างจากตุ๊กตา ตุ๊กตาก็เอาแบบมาจากร่างกาย เพียงแต่ตุ๊กตาไม่ลึกลับซับซ้อนเหมือนกับร่างกาย ที่มีอวัยวะต่างๆ มีความสามารถมากกว่าตุ๊กตา โลกนี้เป็นโลกธาตุ ธาตุก็คือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ทุกอย่างมาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น มีตรงไหนที่ไม่ใช่มาจากดินน้ำลมไฟบ้าง มีอย่างหนึ่งก็คืออากาศธาตุ ที่ไม่ใช่ดินน้ำลมไฟ คำว่าอากาศหมายถึงพื้นที่ว่างเปล่า ไม่ได้หมายถึงลมหายใจ ลมออกซิเจนนี้เป็นธาตุลม พวกก๊าซต่างๆ เป็นธาตุลม ธาตุไฟก็หมายถึงความร้อน ธาตุน้ำก็หมายถึงของเหลว ธาตุดินก็หมายถึงของแข็ง ทางวิทยาศาสตร์เรียกธาตุ ๔ ว่า ของแข็ง ของเหลว ก๊าซ ความร้อน มีอย่างเดียวที่นักวิทยาศาสตร์มองไม่เห็นก็คือธาตุรู้ คือใจ ไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน ส่วนใหญ่คิดว่าอยู่ในร่างกาย อยู่ในสมอง ถ้าไม่ภาวนาจะไม่รู้ว่าไม่ได้อยู่ในร่างกาย



ถาม การภาวนานี่จำเป็นต้องเป็นอิริยาบถนั่งหรือไม่

ตอบ การภาวนาไม่ได้อยู่ที่การนั่ง อยู่ที่สติกับปัญญา ส่วนอิริยาบถทั้ง ๔ นี่ ก็สับเปลี่ยนกันไป เพราะอิริยาบถเป็นเรื่องของร่างกาย การภาวนาเป็นเรื่องของจิต จิตภาวนาได้ทั้ง ๔ อิริยาบถ เพียงแต่อิริยาบถนอนจะไม่ได้ผลเท่าไหร่ เพราะสบาย จะ

เผลอสติ จะหลับไปเสียส่วนใหญ่ ท่านถึงนิยมใช้ ๓ อิริยาบถ คือเดินยืนนั่ง ร่างกายต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ไม่เช่นนั้นจะพิกลพิการได้ ถ้านั่งนานๆแล้ว ก็ควรจะยืนบ้าง ควรจะเดินบ้าง เดินนานๆ ก็กลับมานั่งบ้าง ในอิริยาบถทั้ง ๓ นี้ ให้มีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ ไม่ให้จิตออกไปสู่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไปสู่เรื่องต่างๆ ให้อยู่กับไตรลักษณ์ อยู่กับสติปัฏฐาน ๔ อยู่ที่กายก็พิจารณากาย อยู่ที่เวทนาก็พิจารณาเวทนา เวทนาเป็นอย่างไรก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น เขาเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาก็รู้ตามความจริง ไม่ต้องปรับเวทนา เช่นร้อนก็ไปติดเครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องไปปรับ ปล่อยให้ร้อนไป เราปรับใจ หนาวก็ปรับใจ สำหรับร่างกายก็ใช้ผ้าห่มกันหนาว เพราะอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยได้ ปรับอย่างนี้ไม่ได้ปรับกิเลส ปรับเพื่อร่างกายปรับได้ เพราะจำเป็น ถ้าจะปรับเพื่อกิเลสก็อย่าไปปรับ เช่นร้อนก็ทนไป นั่งแล้วเจ็บปวดก็ทำใจให้เป็นอุเบกขา ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ไป

หรือพิจารณาดูความเจ็บปวด ว่ามันเจ็บจริงๆ หรือเปล่า หรือเราไปอุปาทานว่ามันเจ็บเอง มีกิเลสไปรังเกียจมัน อยากให้มันหาย ถ้าไม่อยากแล้ว จะไม่ทุกข์ใจ ซึ่งรุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายหลายร้อยเท่า ถ้าทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ ยอมรับความเจ็บของร่างกายได้ ความเจ็บทางใจ คือความทุกข์ในอริยสัจจะไม่เกิด พอไม่เกิดใจก็ไม่เดือดร้อน ไม่ต้องกินยาแก้ปวด ต่อไปไม่ต้องกินยาแก้ปวด อยู่ที่ร่างกายนี้ มันไม่ได้

ปวดที่ใจ ส่วนใหญ่ที่กินยาแก้ปวดนี้มันเป็นจิตวิทยา พอได้กินยาแล้วรู้สึกว่ามันเบาขึ้นก็สบายใจขึ้นมา เพราะไม่เคยฝึกใจให้รับกับความเจ็บปวดของร่างกาย พอร่างกายเจ็บปวดขึ้นมาก็มีปฏิกิริยาซ้อนขึ้นมา ความทุกข์ซ้อนขึ้นมา ถ้าเราฝึกดับปฏิกิริยาทางใจได้แล้ว ความเจ็บปวดทางกายก็จะไม่รุนแรง จะกินก็ได้ไม่กินก็ได้ มันไม่ไปกระทบกับใจ ที่ทนไม่ได้ก็เพราะความทุกข์ทางใจที่ทนไม่ได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ไม่เดือดร้อนกับความเจ็บไข้ได้ป่วย กับความตาย เพราะใจไม่มีปฏิกิริยา กับความเจ็บไข้ได้ป่วย กับความตาย ใจเป็นอุเบกขา เพราะมีทั้งสติ มีทั้งสมาธิ มีทั้งปัญญา เป็นเครื่องมือรักษาใจให้เป็นอุเบกขา ให้ปล่อยวางได้ จึงต้องภาวนา เจริญสมาธิกับปัญญาสลับกันไป สติก็เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ เข้มข้นขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่อยากจะมีอะไร ไม่อยากเป็นอะไร ไม่ต้องการอะไรเลย อยากจะอยู่คนเดียว



ถาม ชอบนั่งภาวนามากกว่าเดินจงกรม เพราะตอนหัดนั่งสมาธิใหม่ๆ ใช้วิธีนั่งมากกว่า

ตอบ ทำสมาธิไม่ได้ทำที่ร่างกาย ทำที่จิต ร่างกายอยู่ในอิริยาบถไหนก็สามารถทำได้ แต่ผลที่ได้จะต่างกัน เช่นท่านอนจะเผลอสติได้ง่ายจะหลับได้ง่ายกว่า ท่านั่งจะเผลอสติได้ยากกว่า แต่ถ้ามีสติแล้วอยู่ในอิริยาบถไหนก็ทำได้ พระพุทธองค์ก็ทรงเข้าฌาน

ตอนที่จะเสด็จปรินิพพาน ทรงประทับในท่าสีหไสยาสน์ แต่พระจิตมีสติปัญญาครบถ้วนบริบูรณ์ อยู่ในท่าไหนก็ไม่หลับ สามารถทำสมาธิได้ทุกท่า พวกเราจะทำในท่าไหนก็ได้ แต่ผลจะต่างกัน อย่าไปฝืนร่างกาย ต้องให้เป็นไปตามธรรมชาติ ฝืนแล้วก็เป็นโทษกับร่างกาย การภาวนาไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย อยู่ที่ใจ อยู่ที่จิต อยู่ที่สติเป็นหลัก จะได้ผลมากน้อยอยู่ที่สติ ควรพยายามเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่อยากจะพิจารณาธรรม ก็ให้บริกรรมพุทโธๆไป ฝึกไปภายในใจ หรือดูลมหายใจเข้าออก ไม่ควรปล่อยให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่เกิดประโยชน์อะไร ให้อยู่กับธรรม ถ้าไม่อยู่กับวิปัสสนาก็ให้อยู่กับสมถะ อยู่กับพุทโธ อยู่กับบทสวดมนต์ หรือฟังเทศน์ไป ทำสลับกันไป อยู่คนเดียวในบ้านอยู่ได้ ถ้ามีธรรมจะไม่รู้สึกเดือดร้อน ถ้าไม่มีจะฟุ้งซ่านจะไม่สบายใจ จะกระทบกับการฟื้นฟูของร่างกาย ทำให้หายช้า



ถาม เดินจงกรมไม่มากเท่ากับนั่งสมาธิ ได้หรือไม่

ตอบ จะเดินมากกว่านั่งก็ได้ จะนั่งมากกว่าเดินก็ได้

ถาม เวลาพิจารณานี่ ไม่ควรทำตอนเดินจงกรม ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ทำในท่าไหนก็ได้ นั่งหรือเดินก็ได้ แต่ต้องรู้ว่ากำลังทำอะไร ถ้าทำสมาธิก็อย่าพิจารณา ควรจะอยู่กับลมหรือบริกรรมพุทโธไปอย่างเดียว ถ้าเจริญปัญญาก็พิจารณาไป



ถาม จำเป็นต้องเดินก่อนแล้วค่อยมานั่งหรือไม่

ตอบ ไม่จำเป็น การเปลี่ยนอิริยาบถนี้ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย ถ้านั่งมากๆ ไม่เดินเลย ก็จะเจ็บปวดไปตามส่วนต่างๆ จะพิกลพิการได้ การเจริญสติกับการเจริญปัญญานี้ จะทำในขณะที่เดินจงกรม การทำสมาธิจะนั่งทำกัน เพราะเวลานั่งร่างกายจะนิ่ง การจะทำจิตให้นิ่งให้รวมได้ ร่างกายต้องนิ่ง ถ้าร่างกายเคลื่อนไหวจะไม่รวม



ถาม การพิจารณาจำเป็นต้องอยู่ในท่านั่งท่าเดินหรือไม่

ตอบ พิจารณาได้ใน ๔ อิริยาบถ แต่ท่านอนไม่เหมาะ เพราะจะหลับง่าย ส่วนใหญ่จะเจริญใน ๓ อิริยาบถ เดินยืนนั่ง ถ้าออกจากสมาธิจะนั่งพิจารณาต่อก็ได้ ถ้าไม่อยากเดินจงกรม นั่งให้เจ็บ แล้วก็พิจารณาทุกขเวทนา อย่างเวลานั่งทั้งคืน ๘ ชั่วโมง จิตจะสงบเป็นพักๆ พอผ่านเวทนาตัวแรกไปก็จะสงบได้ระยะหนึ่ง เวทนาตัวที่ ๒ และ ๓ จะโผล่ขึ้นมาตามลำดับ ก็พิจารณาต่อเพื่อปล่อยวางทุกขเวทนา พอปล่อยได้หมดแล้วก็จะไม่กลัวความเจ็บ

การทำความเพียรพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๔ ลักษณะคือ ๑.ให้ทำความดีที่ยังไม่ได้ทำ ๒. ให้รักษาความดีที่ได้ทำแล้ว ๓. ให้ละบาปที่ยังไม่ได้ละ ๔. ให้ป้องกันบาปที่ได้ละแล้วไม่ให้หวนกลับคืนมาอีก ถ้าเพียรใน ๔ ลักษณะนี้ ก็จะมีแต่

ความเจริญก้าวหน้า ในช่วงเข้าพรรษาจะเป็นเวลาที่จะเร่งความเพียรกัน เช่นนั่งสมาธิทุกเช้าทุกคืน รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ก็จะก้าวหน้า อย่าให้ความท้อแท้มาขวางกั้น ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน เวลาปฏิบัติถ้ามีความเบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่มีกำลัง ก็ให้คิดถึงพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวก ครูบาอาจารย์ ท่านก็เป็นเหมือนเรา มีความท้อแท้เบื่อหน่ายเหมือนเรา เพราะอารมณ์มีขึ้นมีลง บางวันอารมณ์ดีก็มีกำลังปฏิบัติ บางวันอารมณ์ไม่ดีก็ไม่มีกำลัง ก็อย่าท้อแท้ ให้รู้ว่าเป็นเพียงอารมณ์ชั่วคราว เดี๋ยวก็ผ่านไป ถ้าวันนี้ปฏิบัติไม่ได้เลย ก็ให้อยู่เฉยๆไปก่อน อย่าเลิกปฏิบัติ ให้รู้ว่าจิตตกต่ำ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง มีขึ้นมีลง รอให้อารมณ์นี้ผ่านไป พอมีกำลังใจก็ปฏิบัติต่อ ข้อสำคัญอย่าถอยอย่าเลิก ถ้าก้าวไปข้างหน้าไม่ได้ ก็ให้อยู่กับที่ไปก่อน อย่าถอยหลัง



ถาม การปฏิบัติบางช่วงมีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา ไม่ต้องกังวลกับผลใช่หรือไม่

ตอบ ผลเป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับไปก่อน ต้องมาแก้ที่เหตุ ที่เสื่อมเพราะเหตุเสื่อม เหตุน้อยลงก็เลยเสื่อม ต้องเพิ่มเหตุให้มีมากขึ้น



ถาม ช่วงที่จิตเสื่อมนี้ ควรจะทำทานหรือภาวนา หรือทั้ง ๒ อย่าง

ตอบ จิตเสื่อมก็ต้องกลับไปภาวนา ไปทำทานยิ่งเสื่อมใหญ่ ถ้าไม่ภาวนาจิตก็จะเสื่อม เหมือนกับน้ำ ถ้าเอาออกจากตู้เย็นก็จะไม่เย็น ต้องเอาไว้ในตู้เย็น ถ้าเอาไปต้มก็จะยิ่งร้อนใหญ่ ถ้าจิตสงบแล้ว กลับไปทำบุญทำทาน จะทำให้จิตร้อนขึ้น เวลาทำบุญทำทานช่วยงานกัน เดี๋ยวก็จะทะเลาะกัน มีความเห็นไม่ตรงกัน ทำให้จิตรุ่มร้อนขึ้นมา พอจิตเสื่อมแล้ว ต้องรีบปลีกวิเวก ต้องรีบเอาจิตเข้าตู้เย็น เอาน้ำเข้าตู้เย็นจะได้เย็น อย่าเอาน้ำไปตั้งไว้บนเตาไฟ



ถาม เวลานั่งสมาธิบริกรรมพุทโธ เพื่อไม่ให้ฟุ้งซ่าน บางคนแนะนำให้พิจารณาความคิด ก็เลยสงสัยว่าแบบไหนจะถูก

ตอบ ให้พิจารณาถ้าไม่สามารถบริกรรมได้ ให้ใช้ปัญญาข่มใจแทน เช่น กำลังฟุ้งซ่านกับการเรียน วิตกกังวลว่าปีนี้จะผ่านหรือไม่ จิตไม่ยอมอยู่กับพุทโธ ก็ต้องวิเคราะห์ด้วยปัญญาดูว่า จะผ่านหรือไม่ผ่านก็อยู่ที่เหตุ เหตุก็คือการเรียนการศึกษา ถ้าขยันศึกษาเต็มที่แล้ว จะผ่านไม่ผ่านก็แล้วแต่ ถ้ายังศึกษาไม่เต็มที่ ก็ควรศึกษาให้เต็มที่ ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลาศึกษา ก็อย่าเพิ่งไปคิดถึงมัน บริกรรมพุทโธไปดีกว่า ใจก็จะปล่อยวาง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน กลับมาบริกรรมพุทโธได้ อย่างนี้เรียกว่า

ปัญญาอบรมสมาธิเป้าหมายของการนั่งสมาธิ ก็เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้านั่งเฝ้าดูความคิดจะไม่มีวันหยุด อย่างที่โยมพูดว่าปล่อยให้คิดให้พอ แล้วจะพอ ไม่มีวันพอหรอก จะทนนั่งไม่ได้ นั่งไปสักพักจะเจ็บ จะอึดอัด อยากจะลุกไปทำอย่างอื่น ถ้าไม่ได้คิดจะนั่งได้นาน ยิ่งสงบเท่าไหร่ยิ่งไม่อยากจะลุกไปไหน เพราะความสงบเป็นความสุขที่เลิศที่สุด เป็นความสุขที่แท้จริง ทดแทนความสุขต่างๆได้ เช่นอยากจะดื่มเป๊ปซี่ พอจิตสงบก็ไม่อยากจะดื่ม ไม่หิวกระหาย ถ้าไม่อยู่กับพุทโธ คิดแต่เป๊ปซี่เป๊ปซี่ ก็จะลุกขึ้นไปดื่มเป๊ปซี่จนได้

ถาม ถ้าใช้วิธีถ้าอยากดื่มเป๊ปซี่ ก็ดื่มจนอิ่มไปเลย

ตอบ แล้วจะมานั่งสมาธิทำไม ก็ไปดื่มทั้งวันเลย ไม่มีใครห้าม

ถาม อยากจะดื่มให้หายอยากแล้วค่อยไปนั่งสมาธิ

ตอบ แล้วหายอยากหรือเปล่า ถ้าหายอยากเป๊ปซี่ก็จะไปอยากอย่างอื่นแทน เช่นอยากจะนอน พอหนังท้องตึง หนังตาก็หย่อน ความอยากจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ พออิ่มกับเรื่องนี้ ก็ไปหิวกับเรื่องอื่น อิ่มเรื่องท้อง ก็ไปหิวเรื่องตา อยากจะดูเรื่องนั้นเรื่องนี้ พออิ่มเรื่องตาแล้วก็อยากจะฟังเรื่องนั้นเรื่องนี้ ปล่อยให้อยากไม่ได้หรอก ต้องหยุดมันอย่างเดียว ถึงจะหยุด ไม่หยุดด้วยการทำตามความอยาก ยิ่งทำตามเท่าไหร่ก็ยิ่งอยากมากขึ้นไป ถ้าเริ่มดื่มกาแฟวันละแก้ว ต่อไปก็จะดื่มวันละ ๒ วันละ ๓ แก้ว สูบบุหรี่ก็เหมือนกัน เริ่มต้นที่ ๑ มวน ต่อไปก็จะสูบวันละ ๓ ซอง เพราะปล่อยตามความอยาก สูบให้

พอเลยจะได้ไม่อยากสูบอีก ความอยากมีคำว่าพอที่ไหน มหาสมุทรจะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ยังมีขอบมีฝั่ง แต่ความอยากนี้ไม่มีขอบไม่มีฝั่ง ไม่มีคำว่าพอ จะให้พอก็ต้องหยุดเท่านั้น เวลาอยากจะดื่มเป๊ปซี่ ก็หยุดดื่มไปสักพัก ต่อไปจะหายอยากเอง ทุกครั้งที่อยากจะดื่มเป๊ปซี่แล้วไม่ดื่ม ต่อไปก็จะไม่อยาก เพราะอยากแล้วไม่ได้ดื่ม บุหรี่ก็เหมือนกัน

แต่การเลิกความอยากนี้มันทำยาก เพราะมันทรมานใจ ต้องมีเครื่องมือมาช่วยแบ่งเบาความทรมานใจ คือต้องทำสมาธิ ถ้าทำสมาธิได้จะเลิกสิ่งต่างๆ ได้ เลิกรูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะได้ เพราะมีที่หลบความทรมานใจ เหมือนฉีดยาชาเวลาถอนฟัน ถ้าไม่ได้ฉีดจะปวดมาก เวลาจะถอนความอยากก็เช่นกัน ถ้าไม่มีสมาธิจะถอนไม่ได้ มันทรมาน ถ้าทำสมาธิได้จะถอนได้อย่างสบาย สมาธิจึงสำคัญมาก อย่าไปฟังคนที่ว่าไม่จำเป็น แสดงว่าไม่เคยปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติก็ปฏิบัติไม่ถึงไหน ต้องมีสมาธิ มรรค ๘ ก็มีสมาธิ ไตรสิกขาก็มีสมาธิ ศีล สมาธิ ปัญญา พละ ๕ ก็มีสมาธิ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เป็นเหมือนส่วนหนึ่งของรถยนต์ จะว่าล้อรถยนต์ไม่สำคัญได้อย่างไร มีเครื่องยนต์ มีทุกอย่าง แต่ไม่มีล้อรถ ไปได้ไหม ยางแตกเพียงล้อเดียวก็ไปไม่ได้แล้ว มรรคต้องมีครบทั้ง ๘ องค์ ถึงจะไปนิพพานได้ มรรคมีองค์ ๘ ถ้ามีมรรคก็จะมีผลตามมา มีนิพพานตามมา ถ้ามรรคไม่ครบองค์ ๘ ผลคือพระนิพพานก็จะไม่ตามมา

มรรค ๘ มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปโป เป็นปัญญา ต้องมีสติมีสมาธิก่อน พอจิตสงบแล้วก็พิจารณา ก็จะมีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มิจฉาทิฐิ ก็คือไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา เห็นว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นของเรา พอเห็นอย่างนั้นก็จะมีมิจฉาสังกัปโป ความคิดผิด พอมีความเห็นผิดแล้ว ก็จะทำให้มีความคิดผิด เกิดความอยาก ถ้าเป็นของเราก็ต้องอยู่กับเรา ไม่อยากให้จากเราไป ก็เลยผลิตสมุทัยขึ้นมา ผลิตความทุกข์ขึ้นมา พอมีความอยากแล้วก็จะผลิตความทุกข์ขึ้นมา ถ้ามีสัมมาสติ มีสัมมาสมาธิ ก็จะมีสัมมาทิฐิ ก็จะไม่ผลิตความอยากขึ้นมา จะเฉยๆ อยู่กับความจริงไป แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ ตายก็ตาย ใครจะอยู่กับเราก็อยู่ไป ใครจะจากเราไปก็ปล่อยเขาไป ก็จะไม่ทุกข์กับการมาการไป การเกิดการดับของสิ่งต่างๆ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จะเจริญก็เจริญไป จะเสื่อมก็เสื่อมไป เราไม่ได้ไม่เสีย ไม่ต้องอาศัยเขาให้ความสุขกับเรา เพราะเรามีความสุขที่เหนือกว่า คือความสงบของใจ ที่เกิดจากการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา นี่เอง



ถาม การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้ เป็นวิปัสสนาหรือไม่

ตอบ ถ้ามองอะไรเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยงไม่ใช่ของเราเป็นทุกข์ ก็เป็นวิปัสสนาได้ ถ้าปลงได้วางได้ ไม่กลับไปยึดไปติดอีก ก็จะเป็นวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์



ถาม รู้การขยับตัวเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นสมาธิหรือไม่

ตอบ เป็นกายคตาสติ



ถาม ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเดิน หยิบจับอะไร ถ้ามีสติอยู่ตลอดเวลาเป็นสมาธิด้วยใช่ไหม

ตอบ เป็นสติ ไม่ได้เป็นสมาธิ จะเป็นสมาธิจิตต้องสงบนิ่ง ถ้าจิตยังรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ เรียกว่าสติ



ถาม ถ้ารู้เฉยๆเป็นสมาธิไหม

ตอบ ไม่เป็นสมาธิ เป็นสติ **ถ้าจะเป็นสมาธิ ต้องปิดทวารทั้ง ๕ จิตรวมลง ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่รับรู้เรื่องต่างๆ อยู่กับความว่าง เป็นอุเบกขา** สมาธิมี ๓ ชนิดคือ ๑. ขณิกสมาธิ ๒. อัปปนาสมาธิ ๓. อุปจารสมาธิ ขณิกสมาธิสงบนิ่งเดี๋ยวเดียว ถ้าสงบนานก็เป็นอัปปนาสมาธิ ถ้าสงบแล้วออกไปรับรู้เรื่องต่างๆ รู้นิมิตต่างๆ ก็เป็นอุปจารสมาธิ จิตเข้าไปข้างในแล้วถึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิ ถ้าจิตยังอยู่ข้างนอกไม่เป็นสมาธิ เป็นการเจริญสติ แต่เราจะใช้คำ สมาธิผิดกัน เวลาทำงานแล้วจิตวุ่นวาย ก็บอกว่าวันนี้ไม่มีสมาธิในการทำงาน ความจริงต้องใช้คำว่าไม่มีสติในการทำงาน ก็เลยไม่รู้ว่าสมาธิที่แท้จริงเป็นอย่างไร



ถาม คำว่าสมถะเป็นสมาธิใช่ไหม

ตอบ สมถภาวนาเป็นการทำใจให้สงบ ให้เป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา ว่างจากความคิดปรุงแต่ง

ถาม ถ้าหยุดคิด แต่ลืมตานั่งเฉยๆ

ตอบ จิตยังทำงานอยู่ สังขาร สัญญา ยังปรุงแต่งกับรูปที่ดูอยู่ ยังไม่นิ่ง ไม่สงบ พอเห็นงูเลื้อยเข้ามาปั๊บจะสะดุ้งทันที ถ้าสงบอยู่ในสมาธิ จะไม่รู้เรื่อง จะไม่สะดุ้ง

ถาม พอเจริญสติในชีวิตประจำวันก็สงบนิ่งดี เบาสบาย

ตอบ ยังไม่พอ ยังสงบไม่เต็มที่

ถาม ก็ตัดความอยากไปได้พอสมควร

ตอบ ต้องตัดให้หมดเลย



ถาม อุปจารสมาธิเป็นอย่างไร

ตอบ อุปจารสมาธิเป็นอีกอย่างหนึ่ง จิตรวมแล้วถอยออกมาหน่อย เข้าไปก่อนแล้วถอยออกมาเห็นมารับรู้เรื่องราวต่างๆ เรื่องกายทิพย์ ตาทิพย์ หูทิพย์ อิทธิฤทธิ์ จะอยู่ในขั้นอุปจาระ



ถาม ขณิกสมาธิกับอัปปนาสมาธิ ต่างกันที่ระยะเวลาหรืออย่างไร

ตอบ รวมเหมือนกัน รวมแป๊บเดียวก็ขณิกะ รวมนานก็อัปปนา ถ้ารวมแป๊บเดียวแล้วถอยออกมาหน่อย แล้วไปรู้เรื่องต่างๆ ก็อุปจาร



ถาม สัมมาสมาธิในมรรค ๘ เป็นสมาธิในอริยมรรคหรือไม่

ตอบ ถ้าเป็นสมาธิเพื่อสงบนิ่ง ไม่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็เป็นสมาธิที่จะสนับสนุนในการเจริญปัญญาต่อไป แต่ถ้าเป็นสมาธิที่รับรู้เรื่องราวต่างๆ มีนิมิตนั้นนิมิตนี้ ไปรู้เรื่องนั้นรู้เรื่องนี้ไปเที่ยวที่นั่นไปเที่ยวที่นี่ สมาธิแบบนี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญปัญญา เพราะออกมาแล้วจิตจะไม่สงบไม่เย็นไม่นิ่ง เหมือนกับไม่ได้ทำสมาธิ ถ้าหลับนอนก็หลับไม่สนิท หลับแล้วฝันไป ถ้าฝันเรื่องไม่ดีตื่นขึ้นมาก็เหนื่อย ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะไปทำงานต่อ แต่ถ้าหลับสนิทไม่ฝัน พอตื่นขึ้นมาจะมีชีวิตชีวาสดชื่น มีกำลังจิตกำลังใจที่จะไปทำอะไรต่อไปได้ สมาธิก็เช่นเดียวกัน ถ้าสงบนิ่งสักแต่ว่ารู้เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณ์ จิตรวมลงแล้วปล่อยวางทุกอย่าง ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ปล่อยวางร่างกาย ถึงแม้จะยังได้ยินหรือยังรับรู้อยู่ แต่ไม่ไปเกี่ยวข้องด้วย พักอยู่ในความสงบนั้นไป เป็นสัมมาสมาธิ เพราะเวลาจะพิจารณาปัญญาจิตจะได้ไม่วอกแวก จะพิจารณาเรื่องอะไรก็จะอยู่เรื่องนั้น ถ้าไม่มีสมาธิก็เหมือนกับเด็กที่ไม่มีสมาธิ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง เพราะใจจะคิดถึงเรื่องเล่น เรื่องเที่ยว เรื่องอะไรต่างๆ อ่านหนังสือก็ไม่เข้าใจ เช่นเดียวกับจิตที่ไม่มีสมาธิ พอพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะแวบไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะพิจารณาไม่ต่อเนื่อง ไม่เห็นภาพที่ชัดเจน เวลาเข้าสมาธิแล้วควรให้สงบนิ่ง

ถ้าจิตเป็นชนิดโลดโผนเหมือนของคุณแม่ชีแก้ว เวลาจิตสงบแล้วไม่อยู่กับที่ จะถอนออกมาแล้วไปรับรู้เรื่องต่างๆ ตอนที่ท่านปฏิบัติใหม่ๆท่านก็คิดว่าเป็นสมาธิ เป็นวิธีที่ปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่หลังจากหลวงตาสอนว่าไม่ใช่ ต้องหยุด ไม่ให้ออกไปรับรู้ แต่มันก็ยาก เพราะเป็นนิสัย พอนิ่งแล้วก็ออกไปทันที พอออกจากสมาธิแล้วก็ไม่มีกำลังที่จะไปเจริญปัญญาต่อ เจริญก็เจริญไม่ได้เพราะมันไม่นิ่ง ท่านถึงสอนว่าอย่าออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ถึงกับต้องขู่ว่า ต้องเลิกกันเลยถ้าไม่เชื่อฟัง ไม่สอนอีกต่อไป คุณแม่ชีแก้วจึงยับยั้งจิตไม่ให้ออกไปรับรู้ ให้นิ่งสงบเป็นอุเบกขา พอออกมาท่านก็สอนให้พิจารณาร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิกูล พิจารณาดินน้ำลมไฟ จนในที่สุดก็ปล่อยวางร่างกายได้ ถ้าไม่พิจารณา ต่อให้มีสมาธิระดับไหนก็ตาม ขั้นนิโรธสมาบัติก็ทำอะไรกิเลสไม่ได้ รูปฌานอรูปฌานก็ทำลายกิเลสไม่ได้ ระงับกิเลสไว้ได้ชั่วคราว พอออกมามันก็ทำงานต่อ พอออกจากสมาธิแล้ว ต้องพิจารณาต่อเลย ถ้าเป็นนักปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่พอออกจากสมาธิแล้วก็เอาจิตไปทำงานอื่น ไปทำขนม ไปทำกับข้าว ไปทำเรื่องไร้สาระทั้งหลาย ถ้าเป็นพระก็เอาไปทำเรื่องบาตรบ้าง เรื่องจีวรบ้าง เรื่องกลดบ้าง ถ้าเอาไปทำอย่างนี้แล้ว จะเสียเวลาไปเปล่าๆ พอเสร็จจากงานก็กลับเข้ามาทำสมาธิใหม่ ก็จะอยู่แต่ขั้นสมาธิเท่านั้น จะไม่ก้าวเข้าสู่ขั้นปัญญา

เวลาออกจากสมาธิใหม่ๆจิตจะนิ่งจะสงบ ควรใช้เวลานั้นมาเจริญปัญญา พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ จนไม่นิ่งไม่สงบแล้วค่อยหยุด กลับเข้าไปทำสมาธิใหม่ให้นิ่งใหม่ พอนิ่งแล้วออกมาก็พิจารณาต่อ การปฏิบัติพอถึงขั้นปัญญาแล้ว สมาธิกับปัญญาจะสลับกันทำงาน แต่ในเบื้องต้นต้องสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นให้ได้ก่อน ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง วิธีของสมถะก็ได้ บริกรรมพุทโธหรือดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ถ้าไม่ถูกจริตก็ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ใช้ปัญญาพิจารณาข่มใจให้สงบลง พอออกจากสมาธิก็เอามาพิจารณาขันธ์ ๕ พิจารณารูปขันธ์ก่อน พิจารณาร่างกายก่อน สลับกับการกลับพักในสมาธิ จนร่างกายหมดปัญหาไป อุปาทานในร่างกายหมดไป จากนั้นก็พิจารณานามขันธ์ต่อไป เข้าไปสู่กิเลสและธรรมที่ละเอียด จากนามขันธ์ก็เข้าไปสู่ตัวจิต ที่เป็นศูนย์บัญชาการของกิเลส อวิชชาอยู่ในนั้น จิตตอวิชชาอยู่ในนั้น ตัวอวิชชาไม่ค่อยออกมาเพ่นพ่านภายนอก ทางรูปเสียงกลิ่นรสฯลฯ มันส่งบริวารส่งลูกน้องออกมา ตัวมันบงการอยู่ข้างใน การปฏิบัติจึงปราศจากสมาธิไม่ได้ แม้แต่ขั้นเริ่มต้นก็ต้องมีสมาธิให้ได้ก่อน พอได้สมาธิแล้วเวลาเจริญปัญญา ก็ต้องพักในสมาธิสลับกับการเจริญปัญญาเพราะสมาธิเป็นที่พักเป็นที่ให้อาหารใจ ทำสลับกันไปจนถึงขั้นสุดท้าย ถ้ามีใครสอนว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องนั่งหลับตานี้ก็อย่าไปฟังให้เสียเวลา พระพุทธเจ้าทรงสอนไตรสิกขาทำไมทรงสอนศีลสมาธิปัญญาทำไม ทรงสอนสัมมาสมาธิทำไม

ตัดมันออกไปก็ได้ มรรค ๘ ก็เอาแค่มรรค ๗ ก็พอ ไตรสิกขาก็เอาแค่ศีลกับปัญญาก็พอ ยกเว้นคนที่มีสมาธิแล้วก็ไม่ต้องทำสมาธิ อันนี้ยอมรับอยู่ถ้ามีสมาธิแล้ว เช่นพระปัญจวัคคีย์ท่านมีสมาธิอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าจึงไม่ได้สอนเรื่องสมาธิ ทรงสอนเรื่องปัญญาเลย ครั้งแรกทรงสอนเรื่องอริยสัจ ทรงสอนเรื่องมรรค ๘ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ต่อมาก็ทรงสอนอนัตตลักขณสูตร ทรงสอนเรื่องขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาล้วนๆ เพราะมีสมาธิกันอยู่แล้ว

สำหรับพวกที่ยังไม่มีสมาธิก็ต้องสอนให้ทำสมาธิไปก่อน สวดมนต์ก็ดี บริกรรมพุทโธก็ดี ก่อนหน้านั้นก็ต้องเจริญสติไปก่อน ถ้านั่งสมาธิแล้วจิตไม่สงบ ก็ต้องเจริญสติไปก่อน ให้มีสติอยู่ในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าส่งจิตไปที่นั่นที่นี่ พอมีสติดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบันได้แล้ว พอให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ พออยู่กับพุทโธอย่างต่อเนื่อง ก็จะรวมลงสู่ความสงบ เรื่องของการปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนอย่างนี้ คนสอนอาจจะไม่ได้สอนเป็นขั้นเป็นตอน สอนขั้นนั้นบ้างขั้นนี้บ้าง คนฟังก็เลยสับสน แปลความหมายผิดไป มรรค ๘ ก็มีศีลมีสมาธิมีปัญญา สัมมาทิฐิสัมมาสังกัปโปเป็นปัญญา สัมมากัมมันโตสัมมาวาจาสัมมาอาชีโวเป็นศีล สัมมาสมาธิเป็นสมาธิ สัมมาสติและสัมมาวายาโมความเพียรชอบเป็นของทุกส่วน ต้องมีสติมีความเพียรในการรักษาศีลในการทำสมาธิในการเจริญปัญญา นี้คือองค์

ประกอบที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ สู่การบรรลุธรรม มรรค ๘ ต้องมีครบองค์ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตอบปัญหาของปริพาชก ที่เข้าเฝ้าเป็นคนสุดท้าย ก่อนที่จะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ที่กราบทูลถามว่า มีลัทธิมีคำสอนอยู่มากมาย จะแยกแยะได้อย่างไร ว่าคำสอนไหนเป็นคำสอนที่ถูกต้อง พระองค์ทรงตอบว่าคำสอนใดที่มีมรรคเป็นองค์ ๘ คำสอนนั้นเป็นคำสอนที่ถูกต้อง ถ้ามีแค่ ๗ องค์ไม่มีสัมมาสมาธิก็ยังไม่ถูกต้อง คนที่ไม่ชอบนั่งสมาธิ ควรเปลี่ยนใจได้แล้ว ชอบถามปัญหานี้กันเหลือเกิน เวลานั่งต้องหลับตาหรือเปล่า ลืมตาไปทำไม เวลานั่งสมาธิจะไปดูอะไร ต้องปิดทวารทั้ง ๕ ต้องสำรวมอินทรีย์ จะไปเปิดตาดูอะไรอีก ต้องขังกิเลสไว้ข้างใน เพื่อจะได้ฆ่ามันได้ ไม่ใช่เปิดตาให้มันออกไปข้างนอก



ถาม จิตจะมีสมาธิได้ ต้องตัดกามฉันทะให้ได้ก่อนใช่หรือไม่

ตอบ กามฉันทะเป็นอุปสรรค เป็นนิวรณ์ ถ้ามีกามฉันทะ จะนั่งสมาธิได้เดี๋ยวเดียว จะรู้สึกเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ จะไม่อยากนั่ง เพราะกามฉันทะจะไม่ชอบความเจ็บ จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย ไม่สามารถนั่งต่อไปได้ ถ้าตัดกามฉันทะได้ เช่นอยู่กับความยากลำบากได้ ร้อนก็ปล่อยมันร้อนไป ไม่ต้องไปติดแอร์ เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็ปล่อยมันเจ็บมันปวดไป ไม่หาความสุขจากความสบายของร่างกาย พอไม่มีกามฉันทะ คือ

ไม่ต้องการความสุขทางร่างกาย เวลานั่งสมาธิถ้าเกิดมีการเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ ก็จะพอทนได้ จะไม่รู้สึกอึดอัดลำบากใจ สามารถบริกรรมพุทโธต่อไปจนเข้าสู่ความสงบได้

เวลาทำสมาธิต้องตัดกามฉันทะ ตัดความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นดูหนังฟังเพลง หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส จะทำให้การนั่งสมาธิง่ายขึ้น ถ้ายังติดความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ เดี๋ยวก็หิวเครื่องดื่มชนิดนั้นชนิดนี้ เดี๋ยวก็อยากจะรับประทานขนมแล้ว ต้องถือศีล ๘ เพื่อตัดกามฉันทะ รับประทานอาหารพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่รับประทานตามกามฉันทะ ตามความอยาก ไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ความสุขทางตาหูก็ไม่ต้องดูไม่ต้องฟัง ถ้าจะดูก็ดูธรรมะ ฟังธรรมะไป เวลานอนก็จะไม่นอนบนฟูกหนาๆ จะนอนยาว ร่างกายนอน ๔ ชั่วโมงก็พอ แต่ถ้านอนบนฟูกจะนอน ๘ ชั่วโมง จะเสียเวลาไป แทนที่จะเอา ๔ ชั่วโมงมานั่งสมาธิ ก็ต้องมาเสียเวลากับการนอน นอนมากๆ พอตื่นขึ้นมาก็อยากจะกินอีก จะติดอยู่กับการหาความสุขทางกามฉันทะ จะไม่สามารถนั่งสมาธิได้ ถ้าจะเจริญสมาธิต้องตัดกามฉันทะ รับประทานมื้อเดียว บางทีก็อดอาหาร จะช่วยตัดกามฉันทะไปได้มาก เวลานั่งสมาธิจะมีกำลังต่อสู้ กับความเจ็บปวดของร่างกาย จะไม่รู้สึกอึดอัดรำคาญใจ จะสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ต้องตัดนิวรณ์นี้ให้ได้ มันยากเพราะมันฝืนกับนิสัยของเรา ที่ถูกปลูกฝังมาให้ชอบความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เวลาต้องระงับ

ก็เหมือนคนติดยาเสพติดแล้วไม่ได้เสพ จะทุกข์ทรมานใจ

ถ้ามีความศรัทธามีความเชื่อว่าการตัดนิวรณ์นี้ ถึงแม้จะทุกข์มาก แต่เป็นความทุกข์ระยะสั้น ทุกข์ตอนต้นเพื่อความสุขตอนปลาย ก็ควรยอมทนทุกข์ไป ต่อไปก็จะไม่ทุกข์ ถ้าฝืนได้ ๒ - ๓ ครั้ง ต่อไปจะง่าย จะยากลำบากตอนใหม่ๆ ถ้าเคยสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา เวลาหยุดดื่มหรือหยุดสูบบุหรี่ ใหม่ๆจะรู้สึกยากมาก แต่พอฝืนได้สักครั้ง ๒ ครั้งแล้ว ต่อไปจะง่ายขึ้นไปเรื่อยๆ จะเลิกได้ในที่สุด พอไม่มีกามฉันทะแล้ว จิตจะไม่ปรุงแต่งไปหาความสุข จะไม่ฟุ้งซ่าน เวลาทำสมาธิจะสงบง่าย ง่ายกว่าจิตที่คิดปรุงแต่งหารูปเสียงกลิ่นรสอยู่ตลอดเวลา ถ้ายอมทุกข์ตอนต้นจะสบายตอนปลาย ทุกข์เดี๋ยวเดียวเหมือนกับหมอผ่าตัด ผ่าแล้วหายไปตลอด ผ่าเอากิเลส ๓ ตัวออกไปจากใจแล้ว สบายไปตลอด ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าไม่เอา ๓ ตัวนี้ออกอยู่ไปอีก ๑๐๐ ชาติ ๑๐๐๐ ชาติก็ยังต้องทุกข์อยู่ ยอมเจ็บเถิด ไม่มีใครไม่เจ็บ เวลาผ่าตัดกิเลสไม่มียาสลบ มีแต่ขันติ ตายเป็นตาย อดเป็นอด ทุกข์เป็นทุกข์ อย่าไปกลัวตาย อย่าไปกลัวทุกข์ อย่าไปกลัวอดอยาก ต้องตายด้วยกันทุกคน ให้ตายแบบกำไรดีกว่าอยู่แบบขาดทุน อยู่แบบกิเลสเจริญงอกงาม จะอยู่แบบขาดทุน ตายแบบกิเลสตายไปด้วย จะตายแบบกำไร เช่นองค์ที่บรรลุในปากเสือ



ถาม ขอแนวการปฏิบัติในการเจริญปัญญาสลับกับสมาธิ

ตอบ เวลาทำสมาธิก็อย่าพิจารณาปัญญา ต้องการให้จิตสงบนิ่งให้นานที่สุด ไม่คิดปรุงแต่ง ให้พิจารณาตอนที่จิตถอนออกมา มารับรู้รูปเสียงกลิ่นรส มาคิดปรุงแต่ง ให้เอาความคิดปรุงแต่งนี้มาคิดทางปัญญา อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย ไม่มีเป้าหมาย ให้คิดพิจารณาเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตา เพราะเป็นเวลาที่จิตยังเป็นอุเบกขาอยู่ กิเลสไม่มีกำลังมารบกวน เวลาจิตไม่สงบจะพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาไม่ได้ เพราะจะเกิดความหดหู่ ไม่อยากจะพิจารณาความเสื่อม ความตาย ความพลัดพรากจากกัน เวลาออกจากสมาธิใหม่ๆ กิเลสจะถูกตัดกำลัง ไม่มีกำลังสร้างอารมณ์หดหู่ ก็จะสามารถพิจารณาความไม่เที่ยงความเสื่อม ได้อย่างสบายไประยะหนึ่ง จนกว่ากิเลสจะมีกำลังมากขึ้น ก็จะสร้างอารมณ์ขัดขวาง หรือดึงให้ไปคิดเรื่องอื่นแทน ก็ต้องหยุดพิจารณา แล้วย้อนกลับมาทำสมาธิใหม่ ทำอย่างนี้สลับกันไป ถึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ไม่ใช่พอจิตสงบปั๊บก็เริ่มพิจารณาเลย อย่างนี้ไม่ถูก สมาธิก็ต้องเป็นสมาธิที่สงบว่าง ไม่มีอะไรให้รับรู้ ไม่มีนิมิตต่างๆ เพราะถ้ามีนิมิตก็แสดงว่าใจยังไม่สงบเต็มที่ ใจยังทำงาน กิเลสยังทำงาน จะเกิดความยินดียินร้ายกับนิมิต ถ้าเป็นนิมิตที่ไม่สวยไม่งามก็จะไม่ชอบ กิเลสยังทำงานอยู่ จะไม่ได้ตัดกำลังของกิเลส พอออกจากสมาธิแบบนี้ ก็จะไม่อยากพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา จึงต้องระวัง ถ้ามีนิมิตต่างๆ อย่าไปตามนิมิต ให้ดึง

กลับมาหาตัวรู้ ให้สักแต่ว่ารู้ หรือให้กลับมาที่อารมณ์กรรมฐาน ที่เราใช้ผูกใจไว้ จะเป็นลมหายใจ หรือการบริกรรมพุทโธก็ได้ อย่าไปตามรู้เรื่องราวต่างๆ กลับมาภาวนาต่อ บริกรรมต่อ ดูลมต่อ จนกว่าจะรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ หยุดคิดปรุงแต่ง เหลือแต่ความว่าง แล้วก็ปล่อยให้อยู่อย่างนั้น จนกว่าจะถอนออกมาเอง

สมาธิมี ๒ แบบ สัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิ สัมมาสมาธิใจต้องสงบว่างเป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้ ไม่ไปรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอออกมาก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา กับเรื่องที่ยังเป็นปัญหากับเรา ที่สร้างความทุกข์ความวิตกกังวลให้กับเรา พิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เพื่อจะได้ปล่อยวาง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือข้าวของต่างๆ ลาภยศสรรเสริญ สุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ต้องพิจารณาถ้ายังมีความผูกพัน มีความกังวลวิตก ถ้าไม่มีก็พิจารณาเรื่องที่ยังเป็นปัญหา เช่นร่างกายของเรายังกลัวความตายอยู่หรือไม่ ยังกลัวความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่หรือไม่ ยังมีกามารมณ์อยู่หรือไม่ เห็นคนนั้นคนนี้แล้วยังเกิดกามารมณ์ขึ้นมาหรือไม่ เพราะเวลาเกิดกามารมณ์ ก็จะเกิดความทุกข์ใจ เกิดความหงุดหงิดใจขึ้นมา เกิดความอยากจะเสพกาม ก็ต้องพิจารณาอสุภะ พิจารณาความไม่สวยไม่งาม พิจารณาปฏิกูลความสกปรกของร่างกาย ที่ไปหลงใหลคลั่งไคล้อยากจะเสพกามด้วย ให้มองให้เห็นส่วนที่ถูกปกปิดด้วยหนัง เช่นเห็นโครงกระดูก เห็นตับไตไส้พุง เห็นหัวใจเห็นปอด

เห็นม้าม ควรพิจารณาอยู่เนืองๆ พอเวลาเห็นคนที่สวยงามแล้วเกิดอารมณ์ จะได้มียามาดับความรู้สึกนี้

ถ้าไม่พิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อน พอเห็นแล้วจะนึกแต่ภาพสวยๆ อยู่ตลอดเวลา เห็นเพียงแวบเดียวแต่ใจจำได้ เอามาคิดติดตาติดใจตลอดเวลา ทำให้อยากจะอยู่ใกล้ชิดกับเขา แต่ถ้าเอาอสุภะมาแก้แป๊บเดียวก็จะหายไป ต้องทำไปจนไม่มีกามารมณ์เกิดขึ้น ทีนี้ก็จะมองแบบเฉยๆ เมื่อหายจากโรคแล้วก็ไม่ต้องรับประทานยา เมื่อไม่มีกามารมณ์แล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอสุภะอีกต่อไป อสุภะกรรมฐานเป็นยาแก้ตัณหา แก้ความหลง พอแก้ได้หมดแล้ว ก็หมดปัญหา ไม่ต้องพิจารณาพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวก ไม่ต้องพิจารณาไตรลักษณ์แล้ว ไม่ต้องพิจารณาอสุภะ เพราะไม่มีอารมณ์ มองอะไรก็สักแต่ว่ามอง สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นร่างกายที่สวยงามก็เฉยๆ สวยเพียงภายนอกรู้อยู่ว่าข้างในเป็นอย่างไร

พอหมดปัญหาแล้ว เครื่องมือที่ใช้แก้ปัญหาก็ไม่ต้องใช้อีกต่อไป การเดินจงกรมนั่งสมาธิของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ไม่ได้เดินหรือนั่งเพื่อดับฆ่ากิเลส เป็นวิหารธรรม เป็นการอยู่อย่างสุขสบายระหว่างขันธ์กับจิต ขันธ์กับจิตก็ต้องมีเวลาพักบ้าง จิตพักในสมาธิ ร่างกายก็ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรม ออกกำลังกาย ร่างกายจะได้แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีชีวิตยืนยาวไปตามอายุขัย ไม่ตายก่อนวัย ไม่ได้เดิน

จงกรมนั่งสมาธิเพื่อดับกิเลส เพื่อมรรคผลนิพพาน เพราะได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว กิเลสได้ถูกทำลายไปหมดแล้ว **วุสิตัง พรหมจริยัง** กิจในพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำอีกต่อไป นอกจากกิจสงเคราะห์โลกเท่านั้น ไม่ว่าจะด้วยทางธรรมหรือทางวัตถุ ก็ขึ้นอยู่กับสถานภาพขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ ถ้ามีวัตถุมาก มีศรัทธาญาติโยมนำมาถวายมาก ก็เอาไปสงเคราะห์โลกต่อไป ตามสมควรต่อกรณี ตามความเหมาะสม ถ้าไม่มีวัตถุ มีธรรมะก็อบรมสั่งสอนไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินตลอด ๔๕ พระพรรษา

หลังจากที่ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงมีพุทธกิจอยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ ๑. ในตอนบ่ายอบรมสั่งสอนญาติโยม ๒. ในตอนค่ำอบรมสั่งสอนพระเณร ๓. ในตอนดึกอบรมสั่งสอนเทวดา ๔. ในตอนเช้าก่อนที่จะเสด็จออกบิณฑบาตก็ทรงเล็งญาณ ว่าควรไปโปรดผู้ใดก่อนในวันนั้น ๕. เสร็จแล้วก็ทรงออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ นี่คือกิจที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญทุกวัน จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ยกเว้นในวันที่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สามารถทรงออกบิณฑบาตได้ ไม่สามารถอบรมสั่งสอนได้ ก็ต้องระงับไป นี่คืองานของผู้ที่เสร็จกิจของตนแล้ว **วุสิตัง พรหมจริยัง**แล้ว ไม่ได้ทำเพื่อตน ทำเพื่อผู้อื่น ไม่ต้องการผลตอบแทนจากการกระทำนี้ เพราะใจเต็มแล้ว ด้วยบุญกุศล ด้วยบรมสุข **ปรมังสุขัง** ไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่เลย ทำไปโดยไม่ได้หวังอะไรเลย

ในสายตาของคนมีกิเลสก็คิดว่า ทำเพื่อลาภสักการะ ทำเพื่อข้าวของเงินทอง บางคนก็ตำหนิครูบาอาจารย์ว่า อยากเป็นสังฆราช เขาคิดเขาพูดจากใจที่สกปรกของเขา พอเห็นคนอื่นทำอย่างนั้น ก็คิดว่าจะต้องเป็นอย่างที่เขาคิด เพราะไม่รู้จักความบริสุทธิ์ใจว่าเป็นอย่างไร การกระทำโดยไม่มีความโลภ ความอยาก ความต้องการเป็นอย่างไร เขาไม่เคยมี มีแต่ทำทุกอย่างเพื่อความอยาก นี่คือความแตกต่างระหว่างใจของผู้ที่สะอาดบริสุทธิ์ กับใจของผู้ที่ยังไม่สะอาดบริสุทธิ์ เวลาแสดงออกมาจะรู้ทันที



ถาม จิตคืออะไร

ตอบ จิตคือผู้รู้ ผู้คิดปรุงแต่ง แล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆตามมา

ถาม บางครั้งรู้สึกว่า จิตไม่ใช่ตัวเรา

ตอบ เป็นสภาวธรรม

ถาม ตัวเราคืออะไร

ตอบ ตัวเราคือความหลง

ถาม เราปรุงขึ้นมาเอง

ตอบ เราปรุงขึ้นมาเอง จนฝังลึกอยู่ในความรู้สึก ตัวเราก็คือตัวรู้

ถาม คือใจ

ตอบ ใจที่ถูกอวิชชาครอบงำ ทำให้คิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา เราต้องแก้ให้เป็นตัวรู้ ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ใช่เรารู้เราเห็น เป็นเพียงแต่ความรู้ความเห็น รู้ว่าเป็นอย่างนั้นรู้ว่าเป็นอย่างนี้ แต่ไม่มีตัว

เราไปรู้สิ่งนั้นสิ่งนี้ สักแต่ว่ารู้ ไม่ได้ไม่เสียกับสิ่งที่รู้ ไม่ดีใจไม่เสียใจกับสิ่งที่รู้ที่เห็น ถ้าดีใจเสียใจแสดงว่าหลงแล้ว



ถาม นอกจากดูใจว่ามีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เห็นไปเรื่อยๆ แล้วต้องทำอะไรอีกหรือไม่

ตอบ การดูเป็นการฝึกเบื้องต้น วันๆหนึ่งเราต้องเจอกับอารมณ์ต่างๆที่ต้องกำจัดให้ได้ เช่นความห่วงใย ความกังวล ความหวาดกลัว ความหิว ความอยาก ความต้องการ

ถาม ถ้าดูใจไปเรื่อยๆแล้ว เวลามีอารมณ์โกรธ จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ

ตอบ แต่ไม่หายไปหมด เดี๋ยวก็กลับมาใหม่ ถ้าไม่ใช้ปัญญาตัดเวลาปกติอารมณ์ต่างๆจะอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าไปพบกับสภาพที่ร้ายแรง อารมณ์ก็จะร้ายแรงตาม เรายังไม่รู้ว่าจะหยุดมันได้หรือไม่ จึงอย่าไปคิดว่ามีสติตามรู้แล้วจะพอ ยังไม่พอ ต้องฝึกทำใจไม่ให้วุ่นวายกับการเกิดดับของสิ่งต่างๆ อะไรจะเกิดก็เกิดไป อะไรจะดับก็ดับไป ไม่ยินดียินร้ายกับการเกิดดับ

ถาม ทำอย่างไรถึงจะได้แบบนั้น

ตอบ ต้องเฝ้าดูใจว่า เวลาเกิดอะไรขึ้นมา จะนิ่งเฉยได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ ก็ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ว่า ไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด ไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นนาย ก. นาย ข. ไม่มีคุณค่า เป็นไตรลักษณ์ เป็นดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ไม่ได้เห็นความจริงของสิ่งที่เห็น แต่เห็นสมมุติของสิ่งที่เห็น ยังหลงติดอยู่กับสมมุติ

หลงคิดว่าเป็นพ่อเป็นแม่เรา ความจริงเขาเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ แต่เราไม่เห็นตรงนี้ ไม่เห็นอาการ ๓๒ ร่างกายของทุกคนมาจากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เราไม่เห็นกัน เห็นว่าเป็นพ่อเป็นแม่เรา เป็นพี่เป็นน้องเรา เป็นสามีเป็นภรรยาเรา ก็เลยเกิดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เกิดอารมณ์ เวลาสิ่งนั้นเกิดอะไรขึ้น ก็จะดีใจเสียใจไปกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้น นี่คือการพิจารณาเพื่อให้ใจปล่อยวางสิ่งต่างๆ เพราะเป็นแค่ดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง เราไปหลงเขาเอง นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ เพื่อให้จิตนิ่ง ไม่กระเพื่อม ต้องเห็นไตรลักษณ์เห็นอริยสัจ ๔

ถาม เห็นเองหรือต้องใช้ปัญญา

ตอบ ต้องใช้ปัญญาแยกแยะวิเคราะห์ เหมือนของในกระเป๋านี้เรามองไม่เห็นข้างใน ต้องเปิดดูว่าในกระเป๋ามีอะไรบ้าง



ถาม ในการแยกแยะวิเคราะห์ ต้องใช้ปัญญาจากการได้ฌานก่อนหรือไม่

ตอบ ไม่ พิจารณาได้ตลอดเวลา ถ้าได้ฌานก่อนจะพิจารณาได้นานและต่อเนื่อง จึงควรมีความสงบก่อน ไม่เช่นนั้นจะมีอารมณ์อื่นมาฉุดลากไป พิจารณาได้เดี๋ยวเดียว กำหนดอาการ ๓๒ ได้ครั้ง ๒ ครั้งก็ไปแล้ว พิจารณาอย่างนี้ไม่พอ ต้องพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก จะทำอย่างนี้ได้ จิตจะต้องได้สมาธิก่อน

พอจิตนิ่งแล้ว จะไม่มีอารมณ์มาคอยหลอกล่อ มาฉุดลากให้ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าจะให้เป็นภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่กำจัดกิเลสได้ ต้องมีสมาธิก่อน แต่ไม่ได้หมายความว่า ไม่ควรเจริญปัญญาเลย ควรฝึกเจริญไปก่อน ท่องอาการ ๓๒ ไปก่อน เพราะการท่องอาการ ๓๒ นี้ จะทำให้จิตเป็นสมาธิ เป็นปัญญาอบรมสมาธิ พอมีสมาธิแล้ว ก็จะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น จนสามารถพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออกเลย เวลามองใคร จะไม่ได้เห็นเพียงนาย ก. นาย ข. แต่จะเห็นอาการ ๓๒ ด้วย จะเห็นอวัยวะที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง จะไม่หลงกับความสวยงามภายนอก ไม่หลงยินดี ไม่อยากได้มาเป็นคู่ครอง



ถาม คำว่าดูใจนี้ ไม่เข้าใจว่าดูกับคิด ต่างกันตรงไหน

ตอบ เวลาคิดอยากจะทำอะไร อย่างนี้เป็นความคิด คิดจะดื่มน้ำ คิดจะพิมพ์หนังสือ คิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ เรียกว่าความคิด **ดูใจก็ให้ดูความคิด คิดแล้วก็อย่าไปทำตามความคิดเสมอไป ให้วิเคราะห์ความคิด ว่าคิดดีหรือไม่** เช่นคิดจะไปทำร้ายผู้อื่น ก็อย่าไปทำ คิดมาทำบุญก็ทำเลย ต้องแยกแยะความคิดที่มีทั้งฝ่ายดีฝ่ายไม่ดีและฝ่ายตรงกลาง มีอยู่ ๓ ฝ่าย

ถาม ถ้าคิดว่าจะมาทำบุญ เราก็รู้ว่าเราคิดอยากจะมาทำบุญ อย่างนี้เป็นการดูใจหรือเปล่า

ตอบ ถ้ารู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ก็แสดงว่ากำลังดูอยู่ แต่ยังไม่พอ ต้องวิเคราะห์ความคิดก่อน ก่อนที่จะปล่อยให้ออกมา ทางวาจา

และทางกาย นอกจากดูความคิดแล้วก็ต้องดูอารมณ์ด้วย เวลาคิดโกรธใจจะร้อนขึ้นมาทันที ให้ดูตัวนี้เป็นสำคัญ ถ้าร้อนแสดงว่าคิดไม่ดีแล้ว เป็นโทษกับใจ ถ้าเกิดความรุ่มร้อน ความวิตก ความกังวล ความห่วงใย ความเสียใจ เป็นความคิดไม่ดีทั้งนั้น แล้วจะแก้ความคิดไม่ดีนี้ได้อย่างไร ก็ต้องอาศัยธรรมะ คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่แก้ความคิดไม่ดีเหล่านี้ได้ เป็นเหมือนยา ความคิดไม่ดีเป็นเหมือนเชื้อโรค พอคิดแล้วเป็นไข้ขึ้นมาทางใจ กระอักกระอ่วนกระวนกระวายกระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับแสดงว่าคิดไม่ดีแล้ว เช่นเรารักใครสักคนแล้วก็ห่วงกังวล เกิดอาการไม่ปกติแล้ว แสดงว่าคิดผิดแล้ว จะทำอย่างไรให้คิดถูก ท่านก็สอนว่าไม่ควรไปรักเขาขนาดนั้น ต้องรู้ความจริงที่จะเกิดขึ้น เขาอาจจะเป็นอะไรไปเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าเราห้ามได้ก็ทำไป ถ้าห้ามไม่ได้ก็ต้องยอมรับความจริง เราก็จะหายกระอักกระอ่วนกระวนกระวาย

ถาม ถ้าไม่หาย

ตอบ ไม่หายแสดงว่ายังไม่ยอมรับความจริงนี้ ยังไม่ยอมปล่อยเขา

ถาม ถ้าใจหนึ่งอยากจะปล่อย แต่อีกใจหนึ่งไม่อยากปล่อย

ตอบ กำลังต่อสู้กัน ฝ่ายหนึ่งอยากจะดึงเอาไว้ อีกฝ่ายหนึ่งอยากจะปล่อย ถ้ายังไม่อยากจะปล่อย ก็เป็นเพราะว่ายังไม่เห็นประโยชน์ของการปล่อย ยังคิดว่าดีถ้าเก็บไว้ ถ้าดูใจตอนที่ไม่ปล่อยจะเห็นว่าทุกข์ทรมานใจ ถ้าปล่อยได้จริงๆ ใจจะโล่งสบาย ที่ยังไม่อยากปล่อยเพราะวิเคราะห์ไม่ลึกพอ ยังไม่

เห็นว่าในที่สุดเขาจะต้องล้มหายตายจากไป ต่อให้ดูแลรักษาประคับประคองอย่างเต็มที่ เช่นแม่ไม่สบายพาเข้าโรงพยาบาล ทำทุกวิถีทางที่จะให้หาย แต่ก็ไม่หายหรือหายก็ได้ หายวันนี้วันหน้าก็เป็นใหม่อีก เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกายที่จะต้องแก่เจ็บตายไปในที่สุด เราจะทำเท่าไหร่ก็ทำไป แต่เราต้องยอมรับความจริง ทำตามหน้าที่ ได้เท่าไหร่ก็เท่านั้น ในที่สุดก็ต้องแพ้ความแก่ความเจ็บความตายอยู่ดี ไม่ว่าใครทั้งนั้น เป็นแบบเดียวกัน ยังทำได้ก็ทำไป มียากินก็กินไป มีหมอรักษาก็รักษาไป จะรักษาขนาดไหนก็แล้วแต่ความพอใจ บางคนต้องเต็มที่ หมอยาเต็มที่ บางคนเอาแค่กินยาก็พอ ไม่นอนโรงพยาบาล ไม่ฉีดยา ไม่ใช้สายยาง ไม่ผ่าตัด ขึ้นอยู่ที่ธรรมะของแต่ละคน ว่ามีมากมีน้อย ถ้ามีธรรมะมากก็ไม่รักษามาก ถ้ามีน้อยก็จะรักษามาก ในที่สุดก็ไปจบที่โลงศพทั้งนั้น



ถาม ถ้าใจหนึ่งเป็นอกุศลอีกใจหนึ่งเป็นกุศล แต่อกุศลจะแรงกว่า ท่านอาจารย์บอกให้เอาธรรมะเข้ามาช่วย แต่อกุศลมันแรงมาก ต่อให้ฟังซีดีธรรมะก็เอาไม่อยู่ ต้องทำอย่างไร

ตอบ ต้องเจริญสติเจริญสมาธิ เพราะเป็นการหยุดใจ เจริญสติดึงใจให้มาอยู่กับพุทโธๆ แทนที่จะไปอยู่กับความคิดนั้น

ถาม ถ้าทำไม่ได้

ตอบ ได้สิ

ถาม เคยพยายามทำเหมือนกัน แต่ก็หลุด แป๊บเดียว มันก็ไหลไปอีก

ตอบ พยายามทำไปเรื่อยๆ ต่อไปจะดีเอง มันเหมือนตอนหัดเดินใหม่ๆ มันก็เดินไม่ได้ทันที เดินแล้วก็ล้มลุกคลุกคลาน ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปจะชำนาญขึ้น จะสามารถดึงใจให้อยู่กับพุทโธๆ ได้นานขึ้น จนหยุดมันได้ ลืมเรื่องที่กำลังคิดไม่ดีได้เลย แต่ตอนนี้ความคิดไม่ดีจะคิดของมันเอง เราไม่มีกำลังดึงมันไว้ เพราะไม่เคยฝึกดึงมัน พอฝึกไปเรื่อยๆแล้ว กำลังที่จะดึงมันไว้ก็จะมีมากขึ้น จนสามารถบังคับความคิดได้ คิดไม่ดีก็ให้มันหยุดได้ บังคับให้มันคิดดีได้ ต่อไปจะติดเป็นนิสัย จะคิดแต่เรื่องที่ดี เรื่องที่ไม่ดีจะไม่คิด ความคิดเป็นเหมือนรถยนต์ ถ้าขับไม่เป็นปล่อยให้วิ่งลงเขา มันก็จะไปตามเรื่องของมัน ถ้าขับเป็นเราก็จะรู้จักใช้เบรกใช้พวงมาลัยควบคุมมันได้ การฝึกสติเป็นการฝึกควบคุมความคิด การฟังธรรมะเป็นการศึกษาวิธีการควบคุมความคิด ศึกษาว่าคิดแบบไหนดี คิดแบบไหนไม่ดี คิดดีต้องตรงกับความจริงของธรรมชาติ เช่นร่างกายเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา มีเกิดแก่เจ็บตาย บังคับมันไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เกิดจากอาหารที่รับประทาน มาจากดินน้ำลมไฟ พอตายเอาไปฝังดินก็กลายเป็นดินไป เอาไปเผาไฟก็กลายเป็นขี้เถ้าไป นี่คือความคิดที่ดี เป็นประโยชน์กับใจ เพราะจะปรับทัศนคติของเราให้ถูกต้อง เมื่อก่อนจะเห็นเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นนาย ก. นาย ข. ต่อไปจะเห็นเป็นเพียง

อาการ ๓๒ มีผมขนเล็บฟันเป็นต้น เป็นดินน้ำลมไฟ ไม่เที่ยง มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา

พอเห็นอย่างนี้แล้วจะไม่ร้องห่มร้องไห้ ใครตายก็ไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่าต้องตายและไม่มีใครตาย เป็นเหมือนขวดน้ำพลาสติก ผู้ที่ครอบครองร่างกายคือใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจเป็นผู้สั่งการ มาที่นี่วันนี้ ก็มีใจเป็นผู้สั่งมา สั่งให้เดิน สั่งให้ลุกขึ้น สั่งให้ทำอะไรต่างๆ แต่ใจไม่รู้ว่าใจเป็นใจ ไปหลงว่าร่างกายเป็นใจ เป็นตัวเรา เป็นของเรา พอร่างกายเป็นอะไร ก็เกิดความหวาดกลัวขึ้นมา พอรู้ความจริงว่าผู้หวาดกลัวกับผู้ตายเป็นคนละคนกัน ก็หายกลัว เหมือนแก้วน้ำกับเรานี่ เป็นคนละส่วนกัน แก้วน้ำแตกไป เราไม่ได้แตกไปด้วย พอร่างกายตายไปใจก็ไปหาร่างกายใหม่ ถ้ายังไม่ได้ร่างกายใหม่ ก็เหมือนอยู่ในฝัน ถ้าฝันดีก็มีความสุข ฝันร้ายก็มีความทุกข์ ตอนนั้นไม่มีร่างกายมาเกี่ยวข้อง ความฝันเกิดจากความคิดที่ฝังอยู่ในใจ ปรุงแต่งขึ้นมาให้เป็นเรื่องเป็นราวเหมือนเขียนนิยาย เหมือนฉายภาพยนตร์ เวลาเรานอนหลับฝันไปเราก็ดูภาพยนตร์ที่เราผลิต จากพฤติกรรมที่ทำไว้ในอดีต ทำกรรมอะไรไว้ ก็จะผลิตภาพยนตร์แบบนั้น ทำบาปทำกรรมฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไว้ ก็จะมีเรื่องแบบนี้ให้ดู ก็จะเป็นนรก ถ้าทำบุญทำประโยชน์ ก็จะมีเรื่องแบบนี้ให้ดู ดูแล้วก็มีความสุข ก็จะเป็นสวรรค์ นรกสวรรค์ไม่ใช่สถานที่ เป็นสถานภาพของจิต จิตเป็นผู้ผลิต ที่หวาดกลัวจนเป็นบ้าเป็นบอไป จิตก็เป็นผู้ผลิตขึ้นมา เวลาสูญเสียอะไร

ไปก็เศร้าโศกเสียใจ ทุกข์ระทมทุกข์จนทนอยู่ไม่ได้ คิดฆ่าตัวตายหนีความทุกข์ แต่หนีไม่พ้นเพราะทุกข์มันอยู่ในจิต ฆ่าร่างกายไป แต่ความคิดที่สร้างความทุกข์ยังอยู่ในจิต จะยิ่งคิดสร้างความทุกข์มากขึ้นไปใหญ่ เพราะการคิดฆ่าตัวเองนี้มันทุกข์ขนาดไหน ถ้าไม่มีสติจะไม่สามารถควบคุมความคิดได้ พอคิดอะไรก็จะทำตาม เช่นกระโดดตึกตาย ฆ่าคนอื่นแล้วก็ฆ่าตัวเอง ถ้ามีสติก็จะหยุดได้ มีปัญหาอะไรก็วิเคราะห์ดูเป็นขั้นเป็นตอนไป แก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ปล่อยให้มันเป็นไป อะไรจะเกิดก็เกิด จะตกงานก็ตกไป หางานใหม่ได้ หาไม่ได้ก็อยู่บ้าน วิเคราะห์ไปเป็นขั้นเป็นตอน อย่างมากก็แค่ตาย ต้องตายอยู่ดี มีงานทำก็ต้องตาย

ถาม ให้คิดอย่างนี้ก็คิดได้ แต่รู้สึกว่าเป็นเพียงการคิดตาม เป็นเพียงทฤษฎี ใจจะเป็นจริงอย่างนั้นได้หรือเปล่า

ตอบ ต้องเป็นทฤษฎีไปก่อน แล้วนำเอาไปปฏิบัติให้ได้ ถ้าคิดแล้วไม่ปฏิบัติ คิดไปทำไมให้เสียเวลา ถ้าคิดว่านั่งสมาธิดีก็ต้องนั่งสมาธิ ไม่ใช่ไปเข้าบาร์เข้าผับ ก็รู้อยู่ว่าเข้าบาร์เข้าผับมันไม่ดี มีแต่เสียเงินเสียเวลาเสียสุขภาพ เหมือนคนติดยาเสพติด ก็รู้ว่าไม่ดีแต่เลิกไม่ได้ ไม่มีกำลัง ไม่มีสมาธิที่จะหยุดจิต เหมือนรถที่วิ่งลงเขา ควบคุมไม่ได้ ตัณหาจะต้องพาไปหาสิ่งที่อยากทันที อยากเหล้าก็พาเราไปหาเหล้า ไม่มีใครช่วยเราได้ เราต้องช่วยตัวเราเอง คนอื่นปฏิบัติแทนเราไม่ได้ แม้จะไปอยู่ที่สถานบำบัด ถ้ายังอยากอยู่ก็จะไม่เลิก พอออกจากสถานบำบัดก็กลับไป

เสพใหม่ ต้องเห็นโทษของสิ่งที่ติดอยู่ ว่าเป็นอันตรายกับชีวิตจิตใจ ถึงจะทำให้เรามีความกล้าหาญ ที่จะยอมทนทุกข์ต่อสู้กับความอยาก เหมือนกับมีหนามตำเท้า เดินทีไรก็เจ็บทุกที ถ้าจะผ่าออกมันก็เจ็บ กว่าแผลจะหายก็เจ็บหลายวัน ควรยอมเจ็บเพื่อให้หายขาดเลยจะดีกว่า ดีกว่าปล่อยให้เจ็บไปเรื่อยๆ ติดอะไรจึงควรตัดให้ได้ เช่นติดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ติดกันทุกคน ติดมากติดน้อย อยู่แบบไม่มีรูปให้ดู ไม่มีเสียงให้ฟังไม่ได้ ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมของเรา มันไม่ดีพอ มีสุขมีทุกข์ปนกันไป เหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล สุขเดี๋ยวเดียวแล้วก็ทุกข์



ถาม ความคิดเป็นธาตุรู้ ใช่หรือไม่

ตอบ ความคิดเป็นสังขาร เป็นอาการของธาตุรู้ ที่รู้อยู่ตลอดเวลา อาการของธาตุรู้มีอยู่ ๔ คือ**เวทนา**ความรู้สึก **สัญญา**ความจำได้หมายรู้ **สังขาร**ความคิดปรุงแต่ง **วิญญาณ**ความรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกาย พวกนี้เกิดดับ พอมีเสียงมากระทบที่หูก็รับรู้ พอเสียงหายไปความรับรู้ก็หายไปด้วย แต่ตัวรู้คือจิตนี่รู้อยู่ตลอดเวลา

ถาม จุดประสงค์สำคัญคือ ให้ตัวรู้นี่รู้เฉยๆ

ตอบ ไม่ให้มีอคติกับสิ่งที่รับรู้ ให้ปล่อยวาง ไม่ให้เกิดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา สงครามระหว่างธรรมกับกิเลสอยู่ในใจ

เรา คือมรรคกับสมุทัย ต้องละตัณหาด้วยสติสมาธิปัญญา ถ้าสติสมาธิปัญญา มีกำลังมากกว่าตัณหา ก็จะดับทุกข์ได้ ถ้าตัณหามีกำลังมากกว่า ก็จะเกิดทุกข์

ถาม เอาตัวรู้มาพิจารณา

ตอบ เอารูปเสียงกลิ่นรสมาพิจารณาเพื่อปล่อยวาง เห็นอะไรก็อย่าไปยึด ไปติด ให้สักแต่ ว่ารู้

ถาม ความคิดมันเกิดดับ เกิดดับ

ตอบ ใช่ แต่ตัวรู้ไม่เกิดไม่ดับ

ถาม ถ้าอย่างนั้น ผู้ที่หมดอายุแล้ว ตัวรู้ก็ยังมีอยู่

ตอบ ยังมีอยู่ ร่างกายไม่มีแล้วแต่ตัวรู้นี้ยังมีอยู่ เพียงแต่ไม่มีเครื่องมือ ที่จะติดต่อกับผู้ที่มีร่างกายได้ แต่ยังติดต่อกับพวกที่มีพลังจิตได้ คือพวกที่เข้าสมาธิได้ ตัวรู้กับตัวรู้ยังติดต่อกันได้ แต่รู้เรื่องนี้ไม่สำคัญ เท่ากับรู้ว่าใจดับทุกข์ได้หรือไม่ คือรู้อริยสัจ ๔ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค



ถาม การเห็นจิตนี้ เห็นอะไรถึงเรียกว่าเห็นจิต

ตอบ เห็นจิตนั้นเห็นได้หลายอย่าง เช่นเห็นความคิด เห็นว่าความคิดกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน

ถาม มันแยกกัน เห็นได้ขนาดนั้น

ตอบ ได้ ถ้านั่งสมาธิจนจิตรวมลง จิตปล่อยวางร่างกาย จิตก็จะแยกออกจากร่างกาย จะเห็นในจิต ไม่มีเครื่องมืออะไรที่จะมาจับ

ภาพของจิตได้ ต้องปฏิบัติเอง สันทิฐิโก ผู้ปฏิบัติย่อมพิสูจน์เห็นได้ ไม่มีวิธีอื่นที่จะพิสูจน์ได้นอกจากการปฏิบัติ จิตต้องรวมลง แล้วแยกออกจากกาย ถึงจะเห็นชัด



ถาม ปัญญาอบรมสมาธิกับสมาธิอบรมปัญญานี้ ทำสลับกันได้หรือเปล่า

ตอบ การทำสมาธินี้ทำได้ ๒ วิธี วิธีหนึ่งก็คือการกล่อมใจด้วยการบริกรรม ด้วยการกำหนดให้ใจอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ให้ใจลอยไปสู่อารมณ์อื่น ให้อยู่กับเรื่องนี้เรื่องเดียว เช่น ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ก็เป็นอานาปานสติ ให้อยู่กับการบริกรรมพุทโธๆ ก็เป็นพุทธานุสติ ทำให้จิตเข้าสู่สมาธิรวมลงเป็นหนึ่งได้ เป็นเอกัคคตารมณ์ อีกวิธีหนึ่งก็คือการใช้ปัญญาข่มใจสอนใจ ถ้าไม่ถูกกับการบริกรรมหรือดูลมหายใจ แต่ถูกกับการพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ก็พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายไป จนจิตรวมลงเป็นหนึ่ง



ถาม พูดถึงปัญญาอบรมสมาธินี่ เวลาพิจารณาไปแล้วจนเข้าถึงสมาธิ จิตจะรวมลงเลย ไม่กลับไปที่พุทโธก่อน ใช่หรือไม่

ตอบ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาก็ไม่ต้องใช้พุทโธ ถ้าทำสมาธิจนชำนาญแล้ว เวลาต้องการจะพักจิตไม่ต้องใช้ปัญญาหรือพุทโธ

เพียงใช้สติกำหนดปั๊บ จิตก็จะนิ่ง ถ้าไม่นิ่งก็ใช้คำบริกรรมกำกับไป หรือใช้ปัญญาข่มจิตก็ได้ แล้วแต่จะถนัด เป็นเหมือนสวิทช์ไฟ ปัญญาก็ดี พุทโธก็ดี เวลาต้องการดับไฟเราก็ต้องปิดสวิทช์ก่อน เวลาจะให้จิตนิ่งสงบ เราก็ต้องใช้ปัญญา ใช้พุทโธใช้อานาปานสติ หรือใช้สติกำหนด ถ้าสติมีกำลังมากก็ไม่ต้องใช้อย่างอื่น เพียงแต่บอกว่าหยุดคิดได้แล้ว มันก็หยุด เพราะสติมีกำลังมากพอที่จะคุมไม่ให้คิดได้ขึ้นอยู่กับสตินี้ ว่าจะมีกำลังมากน้อยเพียงไร ถ้าไม่พอก็ต้องใช้การบริกรรม หรือใช้ปัญญาข่มใจ แต่ปัญญานี้เป็นปัญญาเฉพาะกิจ ใช้เวลาข่มใจให้สงบ แต่ปัญญาที่ใช้เพื่อดับกิเลส ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก จนกว่าจะชนะกิเลสตัวนั้นได้ พอชนะแล้วปัญญาตัวนั้นก็ไม่ต้องทำงานอีกต่อไป เช่นพิจารณาความตายไปจนไม่กลัวตายแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป พิจารณาอสุภะจนไม่มีกามราคะแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอสุภะอีกต่อไปเป็นปัญญาที่ต่างกัน เวลาพิจารณาเพื่อทำจิตให้สงบ เราก็ถามว่าตอนนี้กำลังฟุ้งกับเรื่องอะไร เราก็เอาปัญญาไปสกัดเพื่อให้ตัดเรื่องนั้นให้ได้ เพื่อจะได้สงบตัวลง เช่นห่วงลูกห่วงภรรยา ห่วงงาน ก็ตัดด้วยปัญญา ว่าของพวกนี้ไม่เที่ยงควบคุมบังคับไม่ได้ พอเข้าใจปั๊บก็ปล่อย พอปล่อยใจก็สงบเป็นปัญญาอบรมสมาธิ



ถาม ปัญญามี ๒ แบบ คือปัญญาเฉพาะกิจที่ควบคุมจิตให้สงบกับปัญญาพิจารณาตัดกิเลสเพื่อหลุดพ้น พื้นฐานให้เกิดสติก็คือสมาธิ ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ **สติเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ** สติต้องมีอยู่ตลอดเวลา ต้องดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปในอดีต ไม่ให้ไปในอนาคต ทำอะไรก็ให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ให้อยู่กับร่างกายนี้ ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ก็ให้อยู่กับร่างกาย หรือใจกำลังคิดอะไรอยู่ก็ให้อยู่กับความคิดนั้น ดูกายก็ได้ ดูใจก็ได้ แต่ใจนี้ดูยากกว่าดูกาย ตอนเริ่มต้นนี้ดูใจไม่ออก ไม่รู้ว่าใจอยู่ตรงไหน แต่กายนี้มันชัดกว่าเห็นด้วยตา ก็เลยเอากายนี้เป็นที่ตั้งของสติ ท่านแสดงไว้ว่า ที่ตั้งของสติมีอยู่ ๔ จุดด้วยกันคือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในเบื้องต้นให้ตั้งไว้ที่กายก่อน ส่วนเวทนาจิตธรรมจะตามมาทีหลัง เหมือนกับเรียนหนังสือต้อง ก.ไก่ ข.ไข่ก่อน ก่อนที่จะอ่านออกเขียนได้ ต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน สติในเบื้องต้นก็ต้องอยู่ที่กายก่อน เช่นเวลาทำสมาธิก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นส่วนหนึ่งของกาย ให้ดูลมเข้าลมออก ในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้อย่างนั้น ในเบื้องต้นทำจิตให้สงบ นั่งขัดสมาธิตั้งตัวให้ตรง แล้วก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องบังคับลม เพียงแต่เอาลมเป็นที่ตั้งของสติให้สติดูลมเข้าลมออกนี้อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ไปรู้เรื่องอื่น เวลาลมเข้าก็รู้ว่าลมเข้า เวลาลมออกก็รู้ว่าลมออก ไม่ใช่ลมเข้าแล้วก็รู้ว่าคนนั้นกำลังทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ อย่างนี้ไม่ใช่ ต้องมีแต่

เรื่องของลมเพียงอย่างเดียว ไม่มีเรื่องของผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องเลย ไม่ต้องบังคับลมให้ละเอียด ให้หยาบ ให้หายใจสั้น หายใจยาว ปล่อยไปตามธรรมชาติ ถ้าจิตละเอียดเข้าไปสงบเข้าไป ลมก็จะละเอียดตาม ตอนต้นลมก็จะหยาบ ต่อไปลมก็จะละเอียด จนถึงจุดที่รู้สึกว่าลมหายไป ก็ให้รู้ว่าลมหายไป อย่าไปตกใจกลัว เพราะพอตกใจกลัวแล้วจะทำให้จิตถอยออกมา ไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้ ให้รู้ว่าตราบใดมีสติอยู่ไม่ตายเท่านี้ก็พอ คนส่วนใหญ่เวลาลมหายไปนี่ จะตกใจ คิดว่าไม่มีลมหายใจแล้วเราตายแน่ๆ ก็เลยรีบถอยออกมาหาลม พอถอยออกมาหาลมที่หยาบ จิตก็หยาบตาม จิตกำลังเข้าด้ายเข้าเข็มเกือบจะสงบแล้ว พอถึงจุดนั้นก็กลัว ก็ถอยออกมา ถ้าปล่อยให้รู้ตามความจริงจิตก็จะวูบลงไป จะนิ่งสงบเย็นสบาย เหมือนขาดใจไป เวลารวมลงตอนนั้นเหมือนขาดใจไป วูบลงไป แล้วก็นิ่งสงบ สักแต่ว่ารู้ อยู่เฉยๆ เย็นสบายมีความสุข ถ้าดูลมอย่าไปกลัว เวลาถึงจุดนั้นแล้ว ให้รู้ตามความจริงของลม ตอนนี้ไม่มีลมก็รู้ว่าไม่มีลม ให้มีสติรู้อยู่อย่างนั้น จิตจะเข้าไปสู่ความสงบเอง แต่อย่าไปอยากให้มันเข้า พอนั่งถึงตรงนั้นแล้วก็คิดว่าเมื่อไหร่จะเข้าเสียที เคยฟังมาว่าจะเข้า ทำไมยังไม่เข้าเสียที อย่างนี้มันก็จะไม่เข้า



ถาม นั่งสมาธิใช้พุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออก ได้ทั้งสองอย่างไหม

ตอบ ต้องดูที่ผล ว่านั่งแล้วใจสงบไหม

โยม สงบดี

ตอบ ต้องสงบเย็นสบาย ไม่คิดปรุงแต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ การใช้ลมหายใจนี้เป็นการดึงใจไว้ ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ธรรมดาใจชอบคิดเรื่อยเปื่อย คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ทำให้มีอารมณ์ว้าวุ่นขุ่นมัว ถ้าควบคุมความคิดได้ ด้วยการบังคับใจให้รู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ความคิดต่างๆก็จะสงบตัวลงไปชั่วคราว ใจก็จะมีความสุข ความสบายใจ ความอิ่มใจ นี่คือผลที่เราต้องการ ต้องนั่งให้ได้นานๆ ครึ่งชั่วโมงหรือ ๑ ชั่วโมงถึงจะดี ถ้านั่งเพียง ๕ นาที ๑๐ นาที ยังไม่ได้ผลมาก ต้องนั่งบ่อยๆ นั่งนานๆ ต่อไปเวลาไม่สบายใจก็นั่งสมาธิ ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ก็จะหายจากความไม่สบายใจ ถ้ากลับไปคิดเรื่องนั้นอีก ก็จะไม่สบายใจอีก

ถ้าอยากจะแก้ปัญหาอย่างถาวร ก็ต้องใช้ปัญญา ต้องคิดว่าความไม่สบายใจเกิดจากความอยากของเราเอง อยากให้เรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็เลยไม่สบายใจ เพราะไม่ได้เป็นอย่างที่อยากให้เป็น ต้องสอนใจว่า อยากให้เรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นไปตามความอยากของเราไม่ได้ ต้องยอมรับความจริง เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นไป เช่นเขาอาจจะไม่ชอบเรา โกรธเกลียดเรา ก็อย่าไปอยากให้เขารักเรา ปล่อยเขาไป วันนี้เขาโกรธเรา พรุ่งนี้เขาอาจจะรักเราก็ได้ วันนี้เขา

รักเรา พรุ่งนี้เขาอาจจะเบื่อเราก็ได้ ให้คิดอย่างนี้เพื่อจะได้ไม่ไปทุกข์กับเขา ต้องคิดว่าเขาไม่แน่นอน เขาเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้ วันนี้เขาดีพรุ่งนี้เขาร้ายก็ได้ วันนี้เขาร้ายพรุ่งนี้เขาดีก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วก็จะหายจากความไม่สบายใจได้ คืออย่าไปอยากให้เขาเป็นไปตามความอยากของเรา ต้องยอมรับความจริง เขาเป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับ แล้วเราจะหายจากความไม่สบายใจ ถ้าไม่สามารถทำให้หายได้ด้วยความคิดอย่างนี้ ก็กลับมานั่งสมาธิดูลมหายใจ อย่าไปคิดถึงเขา ไม่นานก็จะหายจากความไม่สบายใจ

นี่คือการแก้ความไม่สบายใจ แก้ได้ ๒ วิธี คือ ๑. นั่งสมาธิ ๒. ใช้ปัญญา ใช้เหตุผลพิจารณาให้ปล่อยวาง เรื่องที่อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องหัดทำอยู่เรื่อยๆ ต้องซ้อมคิดอย่างนี้ไว้ก่อน ต้องซ้อมนั่งสมาธิไว้ก่อน ถ้าไม่ซ้อมถึงเวลาต้องนั่งจริงๆจะนั่งไม่ได้ เวลาไม่สบายใจ แล้วอยากจะนั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบ ไม่ให้วุ่นวาย ก็จะนั่งไม่ได้ เพราะความคิดตอนนั้นมันจะมีกำลังมาก จะไม่ยอมหยุดคิด ถ้าซ้อมอยู่เรื่อยๆจะมีกำลังหยุดความคิดที่ไม่ดีได้ เวลาที่ไม่สบายใจ จึงต้องทำทุกวันเหมือนกับการออกกำลังกาย ร่างกายถึงจะแข็งแรงเหมือนกับการรับประทานอาหาร ที่ต้องรับประทานทุกๆ วันร่างกายถึงจะอยู่ได้ มีกำลังและแข็งแรง ใจก็เป็นเหมือนกับร่างกายที่เราจะต้องให้อาหาร ต้องออกกำลังใจอยู่เรื่อยๆต้องนั่งสมาธิบ่อยๆ วันหนึ่งนั่งได้ ๒ - ๓ ครั้งหรือมากกว่านั้น

ได้ยิ่งดี นั่งให้นานๆ นั่งจนกว่าจะทนนั่งไม่ได้ ต่อไปจะมีพลังจิตที่จะยุติความไม่สบายใจต่างๆ ได้

เป็นวิธีแก้ปัญหาที่ถูกจุด ไม่เหมือนกับการแก้ด้วยการไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลง ที่เป็นเพียงเบี่ยงเบนจิตใจไปชั่วคราว พอกลับมาบ้านก็จะเจอปัญหาเดิมอีก ต้องเสียเงินเสียทอง แล้วก็จะติดเป็นนิสัยไป เวลาไม่มีเงินทอง หรือไม่สามารถออกไปเที่ยวได้ ก็ไม่รู้จะแก้ปัญหาได้อย่างไร แต่ถ้านั่งสมาธิเป็นหรือรู้จักคิดด้วยปัญญา ก็จะแก้ปัญหาของใจได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะอยู่ในสภาพใดก็ตาม จะมีเงินทองหรือไม่มีเงินทอง เพราะต้องแก้ด้วยสมาธิด้วยปัญญาเท่านั้น ไม่ได้แก้ด้วยเงินทอง ถ้าไม่สบายใจก็ต้องไปชอปปิ้งไปเที่ยว ก็ต้องมีเงินทองถึงจะแก้ได้ ถ้าไม่มีเงินทองออกไปข้างนอกไม่ได้จะทำอย่างไร ควรหันมาใช้สมาธิใช้ปัญญากันจะดีกว่า เพราะจะแก้ความไม่สบายใจต่างๆ ได้

นี่คือเหตุผลที่ต้องฝึกนั่งสมาธิกัน ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เพื่อจะได้มีสมาธิมีปัญญามาแก้ปัญหา คือความไม่สบายใจ แก้ได้ทั้ง ๒ ทาง สมาธิก็ได้ ปัญญายิ่งดีใหญ่ ถ้าใช้ปัญญาก็จะแก้ได้อย่างถาวร ถ้าแก้ด้วยสมาธิจะแก้ได้ชั่วคราว เดี๋ยวปัญหาก็จะกลับมาใหม่อีก ในเบื้องต้นถ้าใช้ปัญญาไม่เป็น ก็ใช้สมาธิแก้ไปพลางๆ ก่อน จนกว่าจะรู้จักใช้ปัญญา รู้จักคิดปล่อยวางไม่ยึดติด ไม่ได้อยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ที่เป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจ



ถาม คุณพ่อสอนให้ตามลม คือดูลมเข้าแล้วก็ตามไปตลอด

ตอบ ควรดูลมที่จุดเดียวจะดีกว่า ดูที่ปลายจมูก เฝ้าดูอยู่ตรงจุดนั้น ใจจะได้นิ่ง ถ้าตามลมใจจะไม่นิ่ง ใจต้องทำงาน ใจจะไม่สงบ ต้องดูอยู่ที่จุดเดียว อยู่ที่ปลายจมูก ให้รู้อยู่ตรงนั้น ลมหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้รู้เพียงเท่านี้ ไม่ต้องบังคับลม จะหายใจสั้นหรือหายใจยาว จะหยาบหรือละเอียด ก็ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง ถ้าลมหายไปก็ไม่ต้องกลัวว่า ถ้าไม่มีลมแล้วจะตาย ไม่ตายหรอก เพราะลมหายใจละเอียดจนไม่สามารถรับรู้ได้ ให้รู้อยู่กับผู้รู้ ให้รู้เฉยๆ รู้ว่าตอนนี้ไม่มีลม รู้อยู่กับความว่าง

อย่าให้ใจคิด ถ้าอยู่กับความว่างแล้วจะมีความสุข จะสงบ จะรวมลง อย่าไปวิตก ถ้าตกใจกลัว คิดว่าจะตาย จิตที่ละเอียดก็จะถอยออกมา มาคิดมาปรุงแต่ง ไม่ควรคิดปรุงแต่ง ให้รู้เฉยๆ ไม่มีลมก็รู้ ตราบใดถ้ามีการรับรู้อยู่นี่ไม่มีวันตาย แล้วจิตจะรวมเข้าสู่ความสงบ เวลารวมลงเหมือนกับขาดใจตาย วูบลงไป เหมือนหายใจเฮือกสุดท้าย แล้วก็นิ่งไปเลย จะมีความสุขมาก ให้นิ่งไปนานๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องเจริญปัญญา ไม่ต้องไปพิจารณาอะไรทั้งนั้น ตอนนั้นไม่ต้องการทำอะไร ต้องการให้จิตพักผ่อนให้นานที่สุด จนกว่าจิตจะถอนออกมาเอง ออกมารับรู้รูปเสียงกลิ่นรส มารับรู้ความคิดต่างๆ ตอนนั้นค่อยเอาปัญญามาสอนใจ สอนให้คิดไปในทางความจริง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรเป็นของเรา อย่าไปยึดอย่าไปติด

กับอะไร อย่าไปอยากกับอะไร ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่มีเขาเราก็อยู่ได้ มีความสุขมากกว่ามีเขา ให้คิดอย่างนี้

อย่าตามลมนะ ตามเข้าตามออกแล้ว จะไม่สงบจะไม่นิ่ง ให้รู้ตรงจุดเดียว ไม่ต้องพุทโธก็ได้ ดูลมอย่างเดียว ถ้าดูลมแล้วไม่หยุดคิด ก็อย่าเพิ่งดูลม ให้บริกรรมพุทโธๆ ไม่ต้องดูลมจนกว่าจะหยุดคิด หรือจนกว่าจะสงบ บางทีพุทโธๆ ไปแล้วจิตจะรวมลงไปเลย จะสงบ ก็จะหยุดพุทโธไปเอง แต่อย่าใช้ทั้ง ๒ อย่าง เพราะยุ่งยาก เวลาหายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ ถ้าช้าไปความคิดจะเข้ามาแทรก อย่างนี้ก็อย่าไปดูลมเลย เอาแต่พุทโธอย่างเดียว บริกรรมพุทโธให้เร็วขึ้นให้ถี่ขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดความคิดต่างๆ ถ้าชอบใช้ ๒ อย่างก็ไม่ห้าม ถ้าใช้พุทเข้าโธออกแล้วจิตสงบ ก็ใช้ได้ ต้องขยันนะ อย่าทำเล่นๆ ทำครั้ง ๒ ครั้งพอเบื่อก็เลิกทำ ถ้าอยากจะได้ผล ต้องทำไปจนติดเป็นนิสัย ต่อไปจะมีที่พึ่งทางใจ **มีพุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ** ก็คือความสงบ เวลาว้าวุ่นขุ่นมัว ไม่สบายใจเสียอกเสียใจ ก็นั่งสมาธิไป ทำใจให้สงบ สอนใจให้ปล่อยวาง



ถาม เวลาดูลม จะมี ๓ จุด

ตอบ ให้รู้อยู่จุดเดียว จุดไหนก็ได้ ที่จะผูกใจให้นิ่ง ไม่ต้องการให้ใจเคลื่อนไปมา ให้อยู่ที่เดียว อยู่ที่ปลายจมูกก็ได้ ที่กลางอกก็ได้

แล้วแต่ถนัด พอออกจากสมาธิ ก็ต้องบังคับให้พิจารณาไตรลักษณ์ในร่างกาย พอพิจารณาจนหมดกำลัง กิเลสเริ่มมารบกวน ก็หยุดพิจารณากลับเข้าไปนั่งสมาธิใหม่ พอออกมาก็พิจารณาร่างกายใหม่ สลับกันไปอย่างนี้ จนกว่าจะปล่อยวางร่างกายได้ ก็จะอยากจะไปพิสูจน์ว่าปล่อยจริงหรือเปล่า ถ้าพิจารณาถึงขั้นนั้นแล้วจะไม่กลัวตาย อยากจะรู้ว่าหายกลัวจริงหรือไม่ ต้องไปพิสูจน์ดู ตอนที่พิสูจน์เป็นเหมือนคนบ้าระห่ำ เช่นเดินไปในที่มืดในป่า ไม่ต้องฉายไฟ จะเหยียบอะไรก็เหยียบ เพราะต้องการพิสูจน์ว่าปล่อยร่างกายได้หรือเปล่า ยอมให้งูกัดไหม กัดก็กัด ตายก็ตาย ต้องคิดอย่างนั้น ถ้าคิดอย่างนั้นได้ ความกลัวก็จะหายไป จิตจะดิ่งเข้าสู่ความสงบเป็นอุเบกขาเลย เหมือนกับหลวงปู่ชอบที่เดินไปเจอเสือ ท่านต้องการไปหาเสือเพื่อพิสูจน์ว่ายังกลัวอยู่หรือไม่ ตอนนั้นต้องปลง ตายเป็นตาย พอปลงได้ใจก็จะดิ่งเข้าสู่อุเบกขา ปล่อยวางร่างกาย เข้าสู่ความสงบ เข้าสู่อัปปนาสมาธิ

เวลาพิจารณาเรื่องความเกิดแก่เจ็บตายนี้ จะท้าทายให้เราพิสูจน์ จะไม่หายสงสัย ถ้าไม่เจอของจริง ที่ไหนเป็นที่พิสูจน์ ก็จะไปที่นั่น เช่นไปนั่งอยู่ในป่าช้าคนเดียว ถ้ากลัวอะไรก็ต้องไปหาสิ่งนั้น ต้องไปพิสูจน์ว่าหายกลัวหรือยัง เพราะอย่างมากก็แค่ตาย ต้องพิจารณาก่อนที่จะไปพิสูจน์ ระหว่างพิจารณาก็ต้องทำสลับกับสมาธิ พิจารณาไปจนกว่าจะเผลอไปคิดเรื่องอื่นก็ต้องหยุด แล้วกลับเข้าไปพักในสมาธิต่อ พอออกจากความสงบ

ก็พิจารณาใหม่ พิจารณาความตาย พิจารณาดินน้ำลมไฟไปเรื่อยๆ จนกว่าจะยอมรับความจริง จากนั้นก็อยากจะไปพิสูจน์

นี่เป็นเรื่องของการปฏิบัติ ที่ต่างจากปริยัติที่เป็นความจำ แต่ไม่มีกำลังไปพิสูจน์ เพราะไม่ได้เป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ ที่ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่อง จนกิเลสไม่สามารถมาแย้งมาคัดค้านได้ เช่นคัดค้านว่าไม่เสียดายชีวิตหรือ รีบตายไปทำไม ไม่บ้าบิ่นเกินไปหรือ ไม่ใช่ทางสายกลาง ลองไปทำดู รับรองว่าจะต้องเป็นอย่างที่พูดนี้ ถ้าพิจารณาจนมีแต่ธรรมล้วนๆ อยู่ในใจแล้ว เช่นคิดว่าต้องตายแน่ๆ ก็จะถามตัวเองว่ากลัวตายหรือเปล่า จะรู้ว่ากลัวหรือไม่กลัวก็ต้องไปพิสูจน์ดู ต้องขึ้นเวที เวทนาก็เช่นกัน ก็ต้องพิจารณานั่งสู้กับเวทนา ให้เวทนาเกิดขึ้นแล้วหายไปเอง ต่อไปจะไม่กลัวความเจ็บ ถ้าความทุกข์ทรมานใจที่รุนแรงกว่าความเจ็บได้หายไป จะเจ็บขนาดไหนก็จะไม่เป็นปัญหา



ถาม มีปัญหาเรื่องตกภวังค์ คือนั่งหลับ ขอเมตตาวิธีแก้ด้วย

ตอบ ต้องผ่อนอาหารหรืออดอาหาร

ถาม เรื่องอาหารเป็นสำคัญ

ตอบ เวลาภาวนาควรถือศีล ๘ เพราะศีล ๘ จะควบคุมไม่ให้รับประทานอาหารมากเกินไป หลังจากเที่ยงวันไปแล้วก็จะ

รับประทานอาหารไม่ได้ ถ้าถือศีล ๘ แล้วยังง่วง ก็ต้องอดอาหาร ถ้าถือศีล ๘ แล้วรับประทาน ๒ มื้อ เช้ากับกลางวัน ก็ต้องลด ให้เหลือมื้อเดียว ถ้าลดมื้อเดียวแล้วยังง่วงก็ต้องลดปริมาณ อาหารลง รับประทานเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เคย รับประทาน ถ้ายังง่วงก็ต้องไม่รับประทานเลย ก็จะแก้ความง่วง ได้ อีกวิธีหนึ่งก็ต้องไปอยู่ตามสถานที่ที่น่ากลัว ไปนั่งในป่าช้า จะไม่ง่วง แต่จะควบคุมจิต ควบคุมความกลัวได้หรือไม่ ถ้า ควบคุมไม่ได้ก็จะไม่เกิดประโยชน์



ถาม เวลานั่งพอจิตเริ่มสงบ จะรู้สึกว่าเกือบรู้ตัวและเกือบไม่รู้ตัว ควรเปลี่ยนอิริยาบถใช่หรือไม่

ตอบ สติอ่อนกำลัง เหมือนเวลาใกล้หลับ รู้บ้างไม่รู้บ้าง

ควรเจริญสติให้มากในชีวิตประจำวัน ถ้านั่งแล้วรู้ว่าจะหลับ ก็ลุก ขึ้นมาเดินจงกรม มาเจริญสติให้มีกำลังมากขึ้น พอสติมีกำลัง ก็กลับไปนั่งต่อ เดินจงกรมนั่งสมาธิสลับกันไป ขณะที่เดิน จงกรมก็ให้เจริญสติถ้ายังไม่ได้สมาธิ ถ้าได้สมาธิแล้ว เวลาเดิน จงกรมก็พิจารณาปัญญาได้เลย ไม่ต้องเจริญสติ เพราะมีสติแล้ว ต้องเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ในสิ่งที่เรามีความผูกพัน เช่นการงาน ก็พิจารณาว่าไม่เที่ยง สักวันหนึ่งก็ต้องออกจากงาน ต้องเตรียมตัวเตรียมใจรับกับ เหตุการณ์นี้ จะได้ไม่เสียใจ การพิจารณามีอยู่ ๒ ลักษณะคือ

๑. ทำการบ้าน เตรียมตัวไว้ก่อน สอนใจให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ๒. ขณะที่อยู่ในเหตุการณ์จริง เพื่อไม่ให้เสียใจกับการสูญเสีย พิจารณาว่าต้องเกิดขึ้น ห้ามไม่ได้ ร้องห่มร้องไห้เสียใจไปทำไม ทุกข์ใจไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่เป็นการใช้ปัญญาในขณะที่เกิดเหตุการณ์จริง ถ้ายังไม่มีเหตุการณ์จริง ก็ต้องพิจารณาทำการบ้านไปก่อน เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น

ต้องพิจารณาสิ่งที่ชอบที่หวง เวลาจากกันจะได้ไม่ทุกข์ ถ้าพิจารณาไม่เป็นเหตุเป็นผล มีอารมณ์ต่างๆเข้ามารบกวน ก็หยุดพิจารณา กลับไปนั่งสมาธิก่อน เพราะจิตไม่เป็นอุเบกขาแล้ว กิเลสมีกำลังออกมาสร้างอารมณ์ว้าวุ่นขุ่นมัว ต้องกลับเข้าไปในสมาธิ เพื่อตัดกำลังของกิเลส ให้จิตเป็นอุเบกขา พอจิตได้พักเต็มที่แล้วก็จะถอนออกมาเอง เพื่อพิจารณาต่อไปจนกว่าจะตัดได้ พอตัดได้แล้วก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป ถ้าไม่แน่ใจว่าตัดได้จริงหรือไม่ ก็ต้องไปหาเหตุการณ์จริงพิสูจน์ ถ้าคิดว่าไม่กลัวตายเวลาอยู่ในที่ปลอดภัย ก็ต้องไปอยู่ในที่ไม่ปลอดภัย ดูว่ายังกลัวหรือเปล่า ต้องเข้าห้องสอบเข้าสนามสอบ ถึงจะรู้จริง

ถ้าจะพิจารณาเวทนา ว่ามีสุขมีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ มีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีเกิดมีดับ จะรู้ว่าปล่อยวางได้หรือไม่ ก็ต้องนั่งให้เจ็บ ปล่อยให้ความเจ็บหายไปเอง เป็นการเข้าห้องสอบ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน เวลาเข้าห้องสอบจะไม่รู้ว่า

จะพิจารณาอย่างไร จะพิจารณาไม่ได้ว่ากายเป็นอย่างหนึ่ง เวทนาเป็นอย่างหนึ่ง ใจผู้รู้เป็นอย่างหนึ่ง ต้องพิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อน พอพร้อมแล้วเราก็นั่งให้เจ็บ แยกว่าเวทนาเป็นอย่างหนึ่ง ร่างกายก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ใจผู้รู้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ต่างฝ่ายต่างมีหน้าที่ของตน เวทนามีหน้าที่แสดงความเจ็บก็ปล่อยให้แสดงไป ร่างกายมีหน้าที่นั่งก็ปล่อยให้นั่งไป ใจมีหน้าที่รู้ก็รู้ไป รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าอยากแล้วจะสร้างความทุกข์ขึ้นมา



ถาม เกี่ยวกับสติไหม ถ้านั่งสมาธิออกมามันเหมือนมีสติ พอขยับทำอะไรก็จะตามรู้ทันที

ตอบ สติจะคอยดึงจิตไว้ไม่ให้ออกจากความนิ่ง เวลาสัมผัสรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส สติจะดึงจิตไว้ ไม่ให้วูบวาบไปกับรูปเสียงกลิ่นรส ถ้ามีปัญญากำกับด้วยจะนิ่งมากขึ้น จะไม่วูบวาบกับเหตุการณ์ต่างๆ จะสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ทั้งที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ ตามปกติจะต้องเข้าสมาธิถึงจะได้อุเบกขา ถ้าไม่เคยมีสมาธิจะไม่มีอุเบกขาเลย จะมีอุเบกขาได้ก็ตอนที่เข้าไปในสมาธิ แต่พอจากสมาธิแล้ว อุเบกขาก็จะค่อยๆจางไป เหมือนเอาน้ำที่แช่ไว้ในตู้เย็นออกมาใหม่ๆ มันจะเย็น พอทิ้งไว้สักพักหนึ่งก็จะหายเย็น พอออกจากสมาธิไปได้สักระยะหนึ่ง ไปทำโน่นทำนี่คิดโน่นคิดนี่ อุเบกขาก็จะจางหายไป ถ้าจะรักษาจิตให้อยู่ในอุเบกขาก็ต้องใช้สติปัญญา ถ้ามีสติอย่างเดียวก็จะ

ทำให้นิ่งได้ชั่วคราว ถ้ามีปัญญาก็จะสามารถรักษาความเป็นอุเบกขาไว้ได้อย่างถาวร

ควรทำใจให้นิ่งกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่มีปฏิกิริยากับรูปเสียงกลิ่นรส กับเหตุการณ์ที่ใจสัมผัสรับรู้ ถึงแม้จะตายในขณะนั้น ถ้าจิตนิ่งเฉยก็แสดงว่าสอบผ่าน มีสติปัญญาที่สามารถควบคุมความคิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดไปในทางสมุทัย ถ้าไม่นิ่งเฉยยังวูบวาบแสดงว่า **อวิชชา ปัจจยา สังขารา** กำลังทำให้เกิดความทุกข์ความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมา ถ้านิ่งเฉยสักแต่ว่ารู้ แสดงว่ามีธรรมะมีปัญญาคอยสกัดอวิชชา ไม่ให้สังขารปรุงแต่งไปในทางสมุทัย ที่ทำให้เกิดอารมณ์ว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมา อยู่ที่การฝึกสติฝึกสมาธิฝึกปัญญา ต้องมีทั้ง ๓ ส่วนนี้ถึงจะควบคุมอวิชชาได้ ถ้ามีแต่สติกับสมาธิก็จะควบคุมอวิชชาได้เป็นครั้งเป็นคราว เวลาที่จิตรวมเข้าสู่ความสงบนิ่ง พอออกจากความสงบแล้ว เริ่มมีความคิดปรุงแต่ง อวิชชาก็จะเข้ามาสั่งความคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่มีปัญญาคอยสกัดไว้ ก็จะเกิดรักชังขึ้นมา เป็นเรื่องของอวิชชาไปแล้ว แล้วก็เกิดภวตัณหาวิภวตัณหาขึ้นมา อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ขึ้นมา

ถ้ามีปัญญาก็เฉยๆ จะให้ตำแหน่งอะไรๆก็ได้ เลื่อนขึ้นก็ได้เลื่อนลงก็ได้ ได้ทั้ง ๒ อย่าง แสดงว่าไม่มีอวิชชามาเกี่ยวข้อง ถ้าต้องขึ้นอย่างเดียวลงไม่ได้ แสดงว่าอวิชชาได้สั่งการแล้วให้ยินดียินร้าย เราต้องพร้อมรับกับทุกสภาพ ไม่ว่าขึ้นหรือลง

ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ไม่ว่าได้หรือเสีย สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา แสดงว่ามีธรรมะมีปัญญาควบคุมอวิชชา ถ้ามีอวิชชาก็จะคิดแต่อัตตาตัวตน ตัวเราของเรา ต้องดีเสมอ ต้องขึ้นเสมอ ต้องใหญ่เสมอ ถ้าลดลงมาแล้วก็จะไม่พอใจ เกิดความทุกข์ใจเสียใจขึ้นมา ต้องฝึกสติฝึกสมาธิ พอมีสติมีสมาธิแล้ว เวลาใช้ปัญญาสอน ใจก็จะทำตามคำสอน เพราะมีกำลังที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งที่จะไปทางสมุทัย ถ้าไม่มีสติไม่มีสมาธิ ถึงแม้จะรู้ว่ากำลังคิดไปในทางสมุทัยก็หยุดไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังหยุด สมาธินี้แหละเป็นเบรก พอจิตสงบเป็นสมาธิปั๊บ ก็คิดปรุงแต่งไม่ได้ ถ้ามีสมาธิแล้ว เวลาจิตคิดไปในทางสมุทัย พอปัญญาบอกว่าเป็นสมุทัย ก็จะหยุดได้ ถ้าไม่มีปัญญาบอกก็จะไม่รู้



ถาม เพิ่งเริ่มภาวนา พอภาวนาไปลมจะหายไปเลย กลัวก็เลยถอย เพราะไม่เคยมีประสบการณ์อย่างนี้ ก็เลยไม่รู้จะทำอย่างไร

ตอบ ในหนังสือที่หลวงตาเขียน ท่านว่าเวลาลมหายไปนี่จะกลัวกัน ภาวนาทีไรก็มาติดตรงนี้กัน ให้สักแต่ว่ารู้ก็แล้วกัน ให้รู้ว่าตอนนี้ไม่มีลม ไม่มีลมก็ไม่เป็นไร เรารู้เราไม่ตาย แต่อย่าไปคาดว่าทำไมยังไม่สงบ อย่าไปคิด ต้องรู้เฉยๆ

ถาม ถึงจุดนั้นแล้ว จิตนิ่งแล้ว ควรที่จะพิจารณาไหม

ตอบ ไม่ ตอนที่จิตนิ่งไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้นิ่งไปเรื่อยๆ กำลังสุขสบาย ไม่อยากจะทำอะไร อยากอยู่อย่างนั้นไปนานๆ แต่พออิ่มตัวแล้วจะถอนออกมาเอง พอมันถอนออกมาแล้วเริ่ม

คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนนั้นต้องพิจารณา จะพิจารณาร่างกายก็ได้ ว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย มีอาการ ๓๒ เช่นผมขนเล็บฟัน ฯลฯ ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเราก็ดี ของคนอื่นก็ดี เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด กำหนดดูสภาพต่างๆ เวลาสาวเวลาหนุ่มเป็นอย่างไร เวลาแก่แล้วเป็นอย่างไร เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วเป็นอย่างไร เวลาตายแล้วเป็นอย่างไร ก็ดูไปอย่างนี้ ดูตามความจริง ศึกษาความจริงของร่างกาย ว่าเป็นอะไรกันแน่ เป็นตัวเราของเราหรือ หรือเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ มาเป็นอาการต่างๆ เช่นผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ พอถึงเวลาแยกออกจากกันก็กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ พิจารณาจนรู้สึกว่า ชักจะโลเล ชักจะเผลอเลอ ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็กลับมาทำสมาธิใหม่ แสดงว่าสมาธิหมดกำลังที่จะดึงจิตให้อยู่กับธรรมะ กิเลสเริ่มออกมาเพ่นพ่าน มาชวนคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว เริ่มห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ ห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ กลับมาทำสมาธิใหม่ ทำจิตให้สงบ พอออกจากความสงบแล้ว สั่งให้คิดอะไรก็จะคิดตาม เพราะไม่มีกิเลส กิเลสถูกฉีดยาสลบไว้ชั่วคราว แต่พอหมดฤทธิ์ของยาสลบแล้ว กิเลสก็เริ่มออกมา เริ่มห่วง เริ่มกังวล เริ่มอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าไม่สกัดด้วยปัญญา ก็ต้องกลับมาทำสมาธิ บริกรรมพุทโธๆ ไป จนกว่าจะนิ่ง เวลาจิตนิ่งกิเลสก็นิ่งตาม เหมือนหมอที่จะผ่าคนไข้ พอยาสลบจะหมดฤทธิ์ก็ต้องเติม

ยาสลบ ไม่อย่างนั้นคนไข้สะดุ้ง เวลาตัดตรงนั้นผ่าตรงนี้ จะสะดุ้งจะเจ็บ เพราะคนไข้เริ่มรู้สึกตัวแล้ว หมอวางยาจึงต้องคอยดูอยู่ตลอดเวลา ว่ายายังทำงานอยู่หรือไม่ ไม่ใช่หมอผ่าไปครึ่งทางยาเกิดหมดฤทธิ์ขึ้นมานี่จะยุ่ง

ปัญญากับสมาธิทำหน้าที่สลับกัน ท่านเปรียบเหมือนเท้าซ้ายกับเท้าขวา เวลาเดินเราไม่ได้ก้าว ๒ เท้าพร้อมกัน เท้าซ้ายก้าวเท้าขวาก็ยันไว้ พอเท้าขวาก้าวเท้าซ้ายก็ยัน สลับกันทำหน้าที่ ถ้าก้าวทั้ง ๒ เท้าพร้อมกัน ก็ต้องกระโดดไป ก็จะไม่รวดเร็วเท่ากับการก้าวสลับเท้ากัน ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป สมาธิกับปัญญาก็จะทำหน้าที่สลับกัน จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ โดยมีสติเป็นตัวกำกับ สติเป็นธรรมที่ใหญ่กว่าสำคัญกว่าสมาธิและปัญญา เหมือนรอยเท้าช้างที่ใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์อื่นทั้งหมด ปัญญามีความสำคัญที่สุดในการดับกิเลส แต่ปัญญาจะไม่เป็นปัญญาถ้าไม่มีสติ เหมือนพวกเราถ้าไม่มีพ่อไม่มีแม่ก็ไม่มีทางที่จะเกิดมาได้ ฉะนั้นพ่อแม่ต้องใหญ่กว่าเราเสมอ เราอย่าไปใหญ่กว่าพ่อแม่ อย่าไปใหญ่กว่าครูบาอาจารย์ ท่านเป็นผู้ให้กำเนิดเรามา สติก็เป็นผู้ให้สมาธิกับปัญญา ในเบื้องต้นนี้เราต้องเจริญสติให้มาก ทำได้ทุกวันทุกเวลา ไม่ว่าอยู่ที่ไหน สติอยู่กับใจ ใจก็อยู่กับเราตลอดเวลา แต่พวกเราไม่ค่อยชอบเจริญสติกัน ชอบทำตามนิสัยเดิม ชอบทำ ๒ อย่างควบคู่กันไป ทำเรื่องนี้แล้วก็คิดเรื่องนั้น อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ ทำเรื่องไหนก็ต้องคิดเรื่องนั้น ให้อยู่กับเรื่องนั้น ถึงจะเรียกว่า

มีสติ พอมีสติแล้วต่อไปก็จะเห็นใจ จะเห็นกิเลส เวลาโลภก็จะเห็น เวลาโกรธก็จะเห็น ถ้าไม่มีสติจะไม่เห็น จะเห็นแต่สิ่งภายนอก เห็นว่าสิ่งนั้นดี แต่ไม่รู้ว่ากิเลสออกมาแล้ว เห็นสิ่งนั้นไม่ดี ก็ไม่รู้ว่ากิเลสออกมาแล้ว แต่ถ้าดูที่ใจจะรู้ เวลากิเลสว่าอะไรดีหรือไม่ดีจิตจะกระเพื่อมขึ้นมา การกระเพื่อมของจิตก็คือความทุกข์ จะไม่เห็น ถ้าจิตไม่สงบ จิตที่ไม่สงบจะกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา จึงไม่เห็นความแตกต่าง พอจิตสงบแล้วนี่พอกระเพื่อมนิดเดียวจะรู้เลยว่าจิตกระเพื่อมแล้ว สมาธิจึงเป็นตัวสำคัญมากในการดูจิต จิตต้องนิ่งก่อน ถึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของจิตได้ พอจิตนิ่งแล้ว เวลากิเลสทำงานปั๊บก็จะกระเพื่อมขึ้นมาทันที จะรู้เลยว่านี่เป็นผลงานของกิเลส แต่ถ้าเป็นความคิดของธรรมจะไม่กระเพื่อม จิตยังเย็นสบายเหมือนเดิม คิดถึงไตรลักษณ์อนิจจังทุกขังอนัตตา คิดถึงอสุภะนี้ จิตจะไม่กระเพื่อม พอคิดไปถึงความสวยงามน่ารักน่ายินดีปั๊บนี่ จิตจะกระเพื่อมขึ้นมาทันที ถ้าจิตไม่มีสมาธิจะไม่เห็น จะไม่เห็นความกระเพื่อมของจิต ถ้าจิตไม่สงบเวลาดูจิตด้วยสติ จะไม่รู้ว่ากิเลสกำลังทำงานอยู่ เพราะจิตเป็นเหมือนทะเลที่มีคลื่นใหญ่ นอกจากกิเลสที่ระเบิดเหมือนภูเขาไฟที่ระเบิดจากใต้น้ำขึ้นมา ถึงจะเห็นว่าเป็นกิเลส เหมือนกับทะเลที่สงบนิ่ง พอโยนก้อนหินก้อนเล็กๆลงไปก็จะเห็นน้ำกระเพื่อมทันที มันต่างกัน ผู้ที่เจริญสติอย่างเดียวโดยไม่มีสมาธิแล้วคิดว่าจะบรรลุได้ คิดว่าคงจะยาก เพราะไม่รู้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส จะรู้แต่เฉพาะกิเลสที่ตัวใหญ่ๆ ระดับ

ภูเขาไฟเท่านั้น แต่กิเลสที่ละเอียดลงไปจะมองไม่เห็น ก็จะตามรู้แล้วก็ระงับได้ชั่วคราว ความโลภความโกรธส่วนหยาบเท่านั้นเอง แต่กิเลสที่ละเอียดที่ทำให้หงุดหงิดรำคาญใจ อยู่ๆ ก็ไม่สบายใจขึ้นมานี้ จะดับไม่ได้ เพราะมันละเอียดกว่าสติปัญญาที่ไม่มีสมาธิสนับสนุน



ถาม ตอนนี้พยายามดูอนิจจังทุกขังอนัตตาของจิต ที่เกิดขึ้นแล้วก็หายไป แต่บางทีก็ไม่ทัน ไม่ทราบเป็นเพราะว่า ไม่ได้เจริญอสุภะหรือเปล่า สติเรารู้สึกค่อนข้างจะอ่อน

ตอบ สติปัญญายังไม่เร็วเท่ากับกิเลสที่อยู่ในจิต เราอาจจะปฏิบัติข้ามขั้นไปก็ได้ ควรอยู่ในขั้นกายก่อน ขั้นจิตนี้ละเอียดกว่าขั้นกาย คือความเจ็บความแก่ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ การตัดรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เป็นขั้นที่ต้องผ่านให้ได้ก่อน ถึงจะเข้าสู่ขั้นจิตได้ ตอนนี้เราตัดรูปเสียงกลิ่นรสได้ไหม หรือยังหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส ยังดูหนังฟังเพลง ยังเลือกอาหารชนิดนั้นชนิดนี้รับประทานอยู่หรือเปล่า ถ้าใช่ก็ต้องมาแก้พวกนี้ก่อน พวกนี้เป็นส่วนหยาบ ที่สติปัญญาส่วนหยาบแก้ได้



ถาม เวลาเจริญอานาปานสติ จะเห็นภาพนิมิต ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ควรจะรู้แต่ลมอย่างเดียว ไม่ควรไปตามรู้ภาพต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นก็ได้ หรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ ต้องอยู่กับลมหายใจ

ไม่ต้องการเห็นอะไร แต่ต้องการให้ใจนิ่งสงบว่าง ถ้าไปตามรู้สิ่งที่เห็น ก็จะไม่เข้าสู่ความสงบ จะไม่มีพลังที่จะต่อสู้กับกิเลสที่จะเจริญปัญญา ออกมาจากสมาธิแล้วเหมือนไม่ได้นั่งสมาธิ สมาธิที่มีนิมิตไม่เป็นประโยชน์ กับการเจริญวิปัสสนาการเจริญปัญญา เพราะไม่มีกำลังพิจารณาร่างกายอย่างต่อเนื่อง พอออกจากสมาธิแล้ว กิเลสจะออกตามมาด้วย จะฉุดให้ไปคิดเรื่องอื่นแทน ไปกังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไปห่วงเรื่องนั้นเรื่องนี้ แทนที่จะพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องดินน้ำลมไฟ อาการ ๓๒ เพราะกิเลสมีกำลัง ไม่ได้ถูกสมาธิตัดทอน ถ้าออกมาจากสมาธิที่สงบนิ่ง จิตว่างเป็นอุเบกขา กิเลสจะอ่อนกำลังลงไป จะไม่มีกำลังฉุดลากให้ไปคิดเรื่องอื่น ก็จะสามารถพิจารณาร่างกายได้ ถ้าอยู่ในขั้นร่างกาย ก็ต้องพิจารณาร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลมไฟ พิจารณาอสุภะ ก็จะพิจารณาไปได้ระยะหนึ่ง พอจิตเริ่มหายเย็นแล้ว เริ่มร้อนขึ้นมา กิเลสก็จะมีกำลังมากขึ้น ก็จะดึงให้ไปคิดเรื่องอื่นแทนที่จะคิดเรื่องอสุภะ ก็จะไปคิดเรื่องสวยงามแทน แทนที่จะคิดเรื่องตายก็คิดเรื่องอยู่ต่อไปแทน ตอนนั้นก็ควรหยุดพิจารณา แล้วกลับไปทำสมาธิใหม่ ทำจิตให้สงบเพื่อตัดกำลังของกิเลส เวลาทำสมาธินี่ ต้องให้นิ่งอย่างเดียว ถ้ามีนิมิตแล้วไปตามรู้ จิตจะไม่นิ่ง พอออกมากิเลสจะไม่ได้ถูกตัดทอนกำลัง จะไม่เกิดประโยชน์ จะไม่ได้เจริญปัญญา ไม่ได้พิจารณาไตรลักษณ์ ในขันธ์ ๕ ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เพราะ

ไม่มีกำลังจดจ่ออยู่กับการพิจารณา กิเลสจะมาฉุดลากให้ไปคิดเรื่องอื่นแทน

เวลานั่งสมาธิ ถ้าไปตามดูนิมิต ก็ต้องรู้ว่าหลงทางแล้ว แทนที่จะเข้าห้องของอัปปนาสมาธิ เราไปเข้าห้องอุปจารสมาธิ ที่มีวีดีโอให้ดู ไปเพลิดเพลินกับการดูหนังฟังเพลง ไม่ได้พักผ่อน ถ้าเข้าไปในห้องของอัปปนาสมาธิ ที่มีเตียงให้นอนหลับสบาย พอออกมาก็จะสดชื่นมีกำลังวังชาไปทำงาน สมาธินี้มี ๒ ห้อง คือ ๑. ห้องของอัปปนาสมาธิ จิตนิ่งสงบเป็นอุเบกขา ๒. ห้องของอุปจารสมาธิที่มีนิมิตต่างๆ เวลานั่งสมาธิควรเข้าห้องอัปปนาสมาธิเพื่อพักจิต อย่าเข้าห้องอุปจารสมาธิ ที่มีเครื่องบันเทิงมีวีดีโอให้ดูให้ฟัง ถ้าไปดูพวกนิมิต เวลาออกมาจะไม่มีกำลังต้านกิเลส ที่จะดึงใจให้ไปคิดเรื่องของกิเลส ถ้าเข้าห้องอัปปนาสมาธิ จิตจะนิ่งสงบ พอออกมากิเลสจะไม่มีกำลังฉุดลากให้ไปคิดทางโลภโกรธหลง ถ้าสั่งให้คิดไปทางปัญญาก็จะคิดไปทางปัญญา เวลาทำสมาธิจึงต้องให้เข้าไปในห้องที่สงบว่างเป็นอุเบกขา ถ้าเจอนิมิตก็อย่าไปสนใจ อย่าไปตามรู้ ให้กลับมาหาลม หาพุทโธ



ถาม จิตรวมคืออะไร

ตอบ รวมเป็นหนึ่ง เป็นอุเบกขา สงบนิ่ง

ถาม จะรู้ไหมเวลาที่จิตรวมแล้ว

ตอบ รู้ จะแปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจ

ถาม เหมือนจิตว่างใช่ไหม

ตอบ ใช่



ถาม ถ้าสุขจริงๆ (จิตรวมลงถึงฐาน) แล้ว มันเป็นอย่างไร

ตอบ เหมือนตกหลุมตกบ่อตกเหว วูบลงไปแล้วก็นิ่ง เย็นสบาย โล่งอกโล่งใจ เบาอกเบาใจ ที่ให้พิจารณาหลังจากออกมาจากความสงบ เพราะจะได้ผลจริงๆ ถ้าพิจารณาโดยที่จิตยังไม่สงบ จะพิจารณาไม่ค่อยได้ผลเท่าไหร่ เพราะกิเลสจะคอยรบกวนอยู่เรื่อย พิจารณาได้ไม่นานเดี๋ยวมันก็มาเถียงมาค้าน แต่ถ้าจิตสงบแล้ว พอออกมาจากความสงบ กิเลสยังงัวเงียอยู่ ยังไม่มีแรง ตอนนั้นจิตจะมีเหตุมีผล ไม่มีอารมณ์ พิจารณาความตาย ก็ยอมรับว่าต้องตายจริงๆ

ถาม พอลงถึงฐานได้แล้ว แต่เรายังอยู่ในทางโลก เวลาไม่มากพอ เราควรใช้เวลาพิจารณามากเพียงไร

ตอบ เวลาขึ้นเวทีชกมวย เราต้องชกตลอดเวลาเลย ใช่ไหม เพราะคู่ต่อสู้ชกเราตลอดเวลา กิเลสเขาทำงานตลอดเวลา เราจะพิจารณามากน้อยเพียงไรดีล่ะ ถ้าเป็นมวยสมัครเล่นก็อย่าไปหวังชิงเหรียญทอง ต้องออกบวช ปฏิบัติล้วนๆ ต้องลาออกจากงาน ถึงจะมีเวลาพอ



ถาม ถ้าอย่างนั้นจิตรวมจึงยากมากใช่ไหม

ตอบ จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย อยู่ที่บารมีที่ได้บำเพ็ญมา

ถาม อยู่ที่เทคนิคหรืออย่างไร

ตอบ อยู่ที่สติ ถ้าได้บำเพ็ญสติมามากก็ง่าย นั่งปั๊บก็ได้เลย คุณแม่แก้วนั่งเพียง ๕ นาทีก็ได้แล้ว พอเห็นผลแล้ว จะรู้เลยว่านี่คืองานของเรา งานอย่างอื่นไม่ใช่แล้ว ติดงานอะไรอยู่ ก็หาวิธีตัดให้ได้ เพื่อจะได้ทำงานนี้อย่างเต็มที่



ถาม ท่านอาจารย์จิตรวมครั้งแรกแล้ว ครั้งต่อไปท่านทำแบบไหนเพื่อให้จิตรวมอีก

ตอบ ส่วนใหญ่จะไปทางปัญญา ไม่ค่อยจะเข้าสมาธิ คอยดึงใจที่ชอบอยากโน่นอยากนี่ไว้ พยายามฝืนความอยาก อยากจะไปที่โน่นก็ไม่ไป ฝืนจนหายอยากไปเอง ตอนที่อยากก็ทุรนทุราย ทรมานจิต ทรมานใจมาก พอหยุดปั๊บก็โล่งใจเบาใจ จะใช้วิธีนี้เป็นหลัก ใจชอบเพ่นพ่าน ไปโน่นมานี่ ไม่มีเหตุมีผล พออยากจะไปไม่ได้ไปก็จะหงุดหงิด ทุกข์ทรมานใจ เราก็ใช้สติดูมันไป ไม่ไปตามความอยาก พอรู้ว่าไปไม่ได้มันก็หยุดอยากหายอยากไปเอง หายขาดไปเลย แล้วก็สงบลงไป จะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเกิดความคิดว่า วันๆหนึ่งเราไม่เคยนั่งอยู่กับที่เลย ทำไมวันนี้เราไม่นั่งอยู่กับที่ดูบ้าง หาเก้าอี้สบายๆ มานั่งสักตัวหนึ่ง เอาน้ำมาวางไว้ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องดูไม่ต้องฟังอะไร จะนั่ง

สมาธิก็ได้ จะพิจารณาธรรมก็ได้ ถ้าเมื่อยจะลุกขึ้นยืนก็ได้ จะเข้าห้องน้ำก็ได้ นอกจากนั้นจะไม่ให้ไปจากเก้าอี้ เริ่มนั่งตั้งแต่ตอนสายๆ หลังจากรับประทานอาหารแล้ว จะนั่งจนมืด จนต้องเปิดไฟ ถึงจะลุกไปจากที่นั่ง ต่อสู้กับความอยาก ที่อยากจะไปทำโน่นทำนี่ สู้กับความอยากไป ด้วยสมาธิด้วยพุทโธบ้าง ด้วยการพิจารณาธรรมบ้าง แต่ไม่อ่านหนังสือ ไม่ฟังอะไรทั้งนั้น สู้กับความอยาก ส่วนใหญ่เราจะปฏิบัติอย่างนั้น ไม่เช่นนั้นก็จะนั่งดูลมหายใจบ้าง พิจารณาร่างกายบ้าง พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาซากศพ พิจารณารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นทุกข์ ทำอยู่อย่างนี้ พิจารณาแล้วปฏิบัติตาม พอรู้ว่าเป็นทุกข์ก็ไม่ไปแสวงหา ไม่ไปดูไม่ไปฟัง ไม่ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้เสพแต่สิ่งที่จำเป็นกับร่างกาย รับประทานก็รับประทานเพื่อร่างกาย มีอะไรก็รับประทานไป เครื่องดื่มต่างๆก็ไม่ดื่ม ดื่มแต่น้ำเปล่า



ถาม เวลาที่นั่งสมาธิแล้วเกิดความเจ็บปวด พอถึงจุดหนึ่งรู้สึกว่ามันแยกออกจากกัน คือความเจ็บปวดยังมี แต่เราไม่ได้ไปผูกติดกับเขา เขาอยู่ของเขาตรงนั้น เขาไม่ได้หายไป อย่างนี้ถือว่ารวมหรือไม่

ตอบ สงบเป็นอุเบกขา แต่ไม่รวมจนหายไปหมด รวมได้ ๒ แบบ รวมแบบหายไปหมด ร่างกายก็หายไป ความเจ็บปวดก็หายไป

หรือรวมแบบความเจ็บยังอยู่ ร่างกายยังอยู่ แต่เรารู้อยู่เฉยๆ ต่างฝ่ายต่างอยู่ เหมือนกับเสียงนี่ เราไม่ไปรำคาญกับเสียง ปล่อยให้มีเสียงไป ลมพัดก็ปล่อยให้พัดไป อย่างนี้ก็ใช้ได้ เป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง



ถาม เวลาลง (จิตรวม) ครั้งหนึ่งแล้วอยากจะลงอีก

ตอบ อย่าไปอยาก ถ้าอยากจะไม่ลง ภาวนาไป บริกรรมไปเรื่อยๆ เหมือนกับไม่เคยรวมลงเลย อย่าไปอยากให้รวมลง ไม่รวมก็ไม่เป็นไร ถ้าจะลงก็ต้องนั่งจนเจ็บปวดแล้วบริกรรมไปอย่างเดียว ไม่คิดเรื่องอื่น ถึงจะลงได้ หรือไปอยู่ที่น่ากลัวๆมากๆ แล้วก็บริกรรมอย่างเดียว ไม่ส่งจิตไปหาความกลัว ถึงจะลงได้ ส่วนใหญ่จะลงครั้งแรกครั้งเดียว ถ้าอยากจะลงอีกต้องเปลี่ยนเหตุการณ์ หรือบริกรรมแบบมีสติอย่างต่อเนื่องเต็มที่ เช่นคุณแม่แก้วที่ลงได้ทุกครั้ง ถ้าชำนาญแล้วจะลงได้ทุกครั้ง ให้เกาะติดอยู่กับการบริกรรม อย่าไปคาดถึงผล หรือคิดถึงผลที่ได้รับมาแล้ว ถ้าไปคิดอย่างนั้นปั๊บ ก็จะไม่ได้บริกรรมแล้ว ต้องบริกรรมไปเรื่อยๆ ถึงแม้จะไม่รวม ก็จะมีความสบายใจ เพลิดเพลินกับการบริกรรม เป็นอุเบกขาอีกแบบหนึ่ง ไม่สนใจกับเรื่องราวต่างๆ จะอยู่กับการบริกรรมอย่างเดียว จึงควรบริกรรมในขณะที่กำลังทำงาน ทำงานไปก็บริกรรมไป ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนนั้นคนนี้ ไม่บ่นเรื่องนั้นบ่นเรื่องนี้ บริกรรมไป มีหน้าที่

อะไรก็ทำไป จิตจะสงบตลอดเวลา จะไม่ยุ่งกับใคร จะอยู่กับงานอย่างเดียว

ถาม จำเป็นหรือไม่ที่ต้องผ่านด่านนี้ จิตต้องรวม ถึงจะไปต่อได้

ตอบ จำเป็น รวมแล้วจะเกิดกำลังใจ เกิดฉันทะวิริยะ เหมือนกับทำงานแล้วไม่ได้เงินเดือน ก็ไม่รู้ว่าจะทำไปทำไม ทำไปเพื่ออะไร แต่พอได้เงินเดือนแล้วก็ไม่ต้องบังคับ จะยินดีทำอย่างยิ่งเลย



ถาม เราคาดการณ์อาการของจิตได้ไหมครับ ว่ากำลังจะรวมลง

ตอบ คาดไม่ได้ ให้รู้เฉยๆ อย่าไปคาด

ถาม พอสงสัยก็จะขวางทันที

ตอบ ทำไมไม่ลงสักที

ถาม พอตั้งคำถามขึ้นในใจก็จะขวางไม่ให้รวมลง

ตอบ ใช่ มันปรุงแต่งแล้ว ต้องระงับความปรุงแต่ง ให้สักแต่ว่ารู้

ถาม ถ้านิ่งแล้วประคับประคองไปเรื่อยๆ มันจะนิ่งไปเรื่อยๆ

ตอบ อยู่ที่กำลังของสติ ที่จะควบคุมสังขารความคิดปรุงแต่ง ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปสติจะมีกำลังมากขึ้น ต้องลืมอดีต ลืมอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้รู้เฉยๆ อย่าไปคิดปรุงแต่ง



ถาม เคยนั่งสมาธิทำอานาปานสติ พอสัก ๗-๘ วัน จิตก็ลงไปปรื๊ด ตอนนั้นใครเอาเงินล้านมาให้ ก็จะไม่อยากได้เลย เป็นครั้งเดียวเท่านั้น ทำไมตอนหลังไม่เป็นอีกเลย

ตอบ เพราะไม่ทำต่อ

ถาม ทำอยู่ตลอด ตอนหลังก็รวมไปเรื่อยๆ แต่ไม่ปรื๊ดและปีติอย่างตอนนั้น

ตอบ ครั้งแรกเป็นของใหม่ จึงรู้สึกมหัศจรรย์ใจ ครั้งต่อๆ ไปก็จะรู้สึกเฉยๆ ถ้ายังรวมได้ยังสงบได้ก็ดีแล้ว ควรทำให้ชำนาญจนสามารถเข้าสู่ความสงบได้ทุกเวลาที่ต้องการ จากนั้นก็ต้องเจริญปัญญา เพราะการทำสมาธิอย่างเดียว จิตจะสงบในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น พอออกจากสมาธิก็จะวุ่นวายไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ตอนนั้นก็ต้องสอนใจให้มีปัญญา ให้ใช้ปัญญาสกัดความวุ่นวายใจ เวลาใจไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ต้องตัด อยากไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่ใจจะไปควบคุมบังคับได้ ต้องปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็เกิด ใจก็จะสงบ ถ้าอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใจจะวิตกกังวล ต้องพิจารณาว่าสิ่งต่างๆมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา เราไม่สามารถสั่งให้เขาเป็นไปตามความต้องการของเราได้ ถ้าไม่อยากวุ่นวายใจก็ต้องปล่อยวาง อย่าไปอยาก จะรักษาความสงบได้



ถาม เวลานั่งสมาธิไม่ควรจะให้จิตลงลึกใช่ไหม

ตอบ เวลานั่งสมาธิต้องการให้ลงลึกที่สุด ให้สงบเต็มที่ ให้ถึงฐาน จึงจะเป็นสมาธิที่มีประโยชน์ต่อปัญญา อย่าเป็นสมาธิที่ไปรับรู้นิมิตต่างๆ อย่างนี้ไม่ดี เวลาออกจากสมาธิ จิตจะไม่มีกำลัง

พิจารณาทางปัญญา เพราะกิเลสไม่ได้ถูกตัดกำลัง พอออกมา กิเลสจะออกมาเพ่นพ่านทันที ต่างกับสมาธิที่สงบนิ่งเย็น เวลาออกมาใหม่ๆ กิเลสยังไม่มีกำลัง จะเป็นเวลาที่ดีสำหรับการเจริญปัญญา เพราะไม่มีกิเลสมาคอยขัดขวาง มาลากจิตให้ไปทางกิเลส ความจริงเราสั่งไม่ได้ ว่าจะลงลึกหรือไม่ลึก อยู่ที่กำลังของสติ ถ้าสติมีกำลังมากก็จะลงลึก ถ้ามีน้อยก็จะลงไม่ลึก ไปกำหนดไม่ได้ เป้าหมายของการนั่งสมาธิก็คืออุเบกขา สักแต่ว่ารู้ ความคิดปรุงแต่งสงบไปชั่วคราว ไม่คิดอะไร ถึงแม้จะรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส จิตจะไม่สนใจ บางครั้งร่างกายหายไป เหลือแต่ตัวรู้ อย่างนี้เป็นสมาธิที่ดี เป็นสัมมาสมาธิ แต่พอออกจากสมาธิแล้วก็ควรเจริญปัญญาเลย พิจารณาไตรลักษณ์ในสิ่งที่เรามีความผูกพัน เพื่อจะได้ตัดความผูกพัน จะได้ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องกังวลอีกต่อไป

จะเจริญปัญญาได้ก็ตอนที่ออกจากสมาธิใหม่ๆ หลังจากนั้น กิเลสจะมีกำลังมากขึ้น ก็จะดึงให้ไปห่วงใยกับสิ่งที่มีความผูกพัน ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิ เพื่อตัดกำลังของกิเลสและสร้างกำลังของปัญญา พอออกมาจากสมาธิ ก็จะมีกำลังพิจารณาทางปัญญา จนกว่ากำลังของปัญญาจะอ่อนลง กำลังของกิเลสมีมากขึ้น ก็ต้องกลับไปนั่งสมาธิใหม่ ให้ทำสลับกันไประหว่างสมาธิกับปัญญา จนกว่าเราจะตัดความผูกพันได้ พอตัดได้แล้วก็หมดปัญหากับสิ่งนั้นไป ไม่ต้องพิจารณาสิ่งนั้นอีกต่อไป ถ้าพิจารณาปล่อยวางร่างกายได้แล้ว

ไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วยและความตาย ก็ไม่ต้องพิจารณาเรื่องนี้อีก ถ้าเราปล่อยวางได้แล้ว พิจารณาเรื่องอื่นต่อไปจนกว่าจะไม่มีอะไรให้พิจารณา ไม่มีอะไรให้ตัด ก็ถือว่าได้ทำงานเสร็จแล้ว



ถาม เวลาดูจิตเป็นสมุทัย หรือจิตเป็นมรรคนี่ ดูอย่างไร

ตอบ ถ้าไม่กลัวก็เป็นมรรคเป็นวิมุตติ ถ้ายังไม่แน่ใจ ก็ยังไม่เป็นวิมุตติ ยังมีสมุทัยอยู่ เพราะยังไม่ได้เข้าไปในห้องสอบจริงๆ ยังไม่ได้เจอกับเหตุการณ์ใกล้เป็นใกล้ตาย ต้องไปอยู่ในป่า ตอนกลางคืนก็ออกไปเดินในป่าตามลำพัง ดูว่ากลัวหรือไม่ ถ้ายังไม่กลัวเพราะยังฉายไฟอยู่ ก็ลองปิดไฟดู ถ้ายังไม่กลัว ก็ลองเดินออกจากทางดู เดินเข้าไปในรกในพงดู ดูว่ายังกลัวอยู่หรือเปล่า หรือเดินไปหาสิ่งที่กลัว ถ้ากลัวซากศพ ก็ลองเดินเข้าไปในป่าช้าดู ว่ายังมีความกลัวอยู่หรือเปล่า ต้องไปทดสอบดู



ถาม แสดงว่าจิตจะเป็นมรรคได้ ก็ต้องเป็นวิมุตติแล้ว

ตอบ ไม่ใช่ มรรคมาก่อนวิมุตติ มรรคคือการเข้าห้องสอบ ถ้าผ่านก็จะเป็นวิมุตติคือไม่กลัว

ถาม จะแน่ใจว่าเป็นมรรคได้ ก็ต่อเมื่อได้ทดสอบจนแน่ใจแล้ว

ตอบ มรรคเป็นเครื่องมือ คือสติสมาธิและปัญญา ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญา ก็จะสามารถควบคุมจิตให้นิ่งได้ ถ้าอยู่แบบฆราวาสก็จะมีสติมีสมาธิมีปัญญาในระดับหนึ่ง ถ้าไปอยู่ในเหตุการณ์คับขัน สติสมาธิปัญญาที่มีอยู่นี้ จะหยุดสมุทัยคือความกลัวได้หรือไม่ ต้องไปทดสอบดู เหมือนนักมวยที่ซ้อมชกกระสอบทราย หรือซ้อมกับคู่ซ้อม แต่ยังไม่ได้ขึ้นเวทีจริง ไม่ได้เจอคู่ต่อสู้ที่แท้จริง จะชนะหรือไม่ก็ต้องขึ้นเวทีถึงจะรู้ ถ้าชนะก็แสดงว่ามรรคมีกำลังพอ ที่จะเอาชนะสมุทัยได้ ก็จะเป็นแชมป์ได้ เป็นวิมุตติได้

ถ้ากลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องนั่งให้เจ็บแล้วอย่าลุก ให้จิตปล่อยวางความเจ็บ แล้วสงบตัวลงด้วยมรรค ด้วยสติด้วยสมาธิด้วยปัญญา ถ้าทำได้ก็จะไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นโรคชนิดใดก็ตาม ก็เป็นความเจ็บปวดเหมือนกัน ถ้าปล่อยวางความเจ็บปวดที่เกิดจากการนั่งนานๆได้ ก็จะไม่กลัวความเจ็บปวดอีกต่อไป บางทีไม่ต้องกินยาแก้ปวดเลย ปวดก็ปล่อยให้ปวดไป นี้ไม่ได้คุยนะ เราไม่เคยมียาแก้ปวดอยู่ในกุฏิแม้แต่เม็ดเดียว แต่มีธรรมโอสถมียาแก้ปวดอยู่ในใจแล้ว นี่คือมรรคที่เราต้องสร้างขึ้นมา ถ้ามีธรรมโอสถแล้วจะไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่กลัวความตาย



ถาม ที่ท่านอาจารย์พูดถึงจิตนิ่งกับจิตสงบ มันแตกต่างกันอย่างไร

ตอบ เวลาจิตสงบจะไม่คิดปรุงแต่ง จะไม่กระเพื่อม

ถาม แล้วจิตนิ่งเป็นอย่างไร

ตอบ เวลานิ่งจิตจะคิดปรุงแต่ง แต่ไม่กระเพื่อม

ถาม นิ่งก็จะทำง่ายกว่าสงบ

ตอบ เวลานิ่งกิเลสยังไม่ได้ทำงาน เวลากิเลสทำงานจะเห็นชัดเลย เพราะจิตจะกระเพื่อม จะรู้เลยว่าตัวปัญหาอยู่ที่ความกระเพื่อม เพราะมันทำลายความสุข แต่ถ้าไม่มีสมาธิไม่นิ่งจะไม่เห็น เพราะจะกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ถ้านิ่งด้วยสงบด้วยก็จะเป็นเอกัคตารมณ์ ไม่ปรุงแต่ง พอออกจากสมาธิก็ยังนิ่ง ยังไม่กระเพื่อม พอคิดไปทางกิเลสก็จะกระเพื่อม ถ้าคิดไปทางมรรคก็จะไม่กระเพื่อม

เวลาจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิ ตอนนั้นไม่มีอารมณ์โลภโกรธหลง สงบแล้วก็นิ่งด้วย แต่พอออกจากความสงบแล้วเริ่มคิดปรุงแต่ง จิตจะนิ่งต่อถ้ายังไม่มีอารมณ์โลภโกรธหลง ยังไม่มีปฏิกิริยากับรูปเสียงกลิ่นรสที่สัมผัสรับรู้ ถ้าไม่คิดปรุงแต่งไปในทางสมุทัยก็จะนิ่ง แต่ถ้าคิดปรุงแต่งไปในทางสมุทัยก็จะไม่นิ่ง จะยินดียินร้าย นี่คือความหมายที่ว่า เวลาออกจากสมาธิแล้วจิตยังนิ่งอยู่ แต่ไม่สงบแล้ว ได้ออกจากความสงบแล้ว จิตที่ออกจากสมาธิจะต่างกับจิตที่ไม่เคยเข้าสมาธิเลย จิตที่ออกจากสมาธินี้จะนิ่ง ไม่มีปฏิกิริยากับรูปเสียงกลิ่นรส จะไม่วูบวาบเหมือนจิตที่ไม่มีสมาธิ ไม่หนักแน่น เวลาสัมผัสกับตาหูจมูกลิ้นกายจะวูบวาบ เกิดอารมณ์ขึ้นมาทันที แต่จิตที่มี

สมาธินี้จะนิ่งมากกว่า ได้ยินได้เห็นอะไรจะไม่วูบวาบขึ้นมา ถ้าวูบวาบก็จะไม่มากเหมือนจิตที่ไม่มีสมาธิ ถ้าต้องการรักษาความนิ่งก็ต้องใช้ปัญญา ถ้ามีปฏิกิริยาโลภโกรธหลง ก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาสกัด ไม่ให้ไปมีอะไรกับเขา เขาเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เขาเป็นอย่างนี้ เราไปบังคับไปควบคุมเขาไม่ได้ อย่าไปดีใจเสียใจกับเขา เขาจะเป็นอะไรก็เรื่องของเขา หน้าที่ของเราคือรักษาใจของเราให้นิ่งอยู่เรื่อยๆ



ถาม ตัวนิ่งก็คือสภาวะของจิต ที่ต่อเนื่องมาจากความสงบ ที่สามารถนิ่งต่อสิ่งที่มากระทบ ใช่หรือไม่

ตอบ ถ้าไม่มีปัญญาก็จะไม่นิ่งเวลาออกจากสมาธิแล้ว อวิชชาก็จะผลักให้ปรุงแต่งไปทางยินดียินร้าย ก็จะไม่นิ่ง จะแกว่งไปแกว่งมา ถ้ามีปัญญาก็จะอยู่ตรงกลาง ไม่แกว่งไปแกว่งมา จะนิ่งเฉย ไม่เห็นว่าดีหรือชั่ว ทุกอย่างเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ร่างกายของพวกเราทุกคนก็มาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็จะต้องกลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ สิ่งที่เราว่าดีหรือไม่ดี เป็นภาพลวง ถ้าสวยก็สวยเดี๋ยวเดียว ต่อไปก็ต้องเป็นซากศพ จากซากศพก็เป็นดินน้ำลมไฟไป ต้องเห็นทุกสภาพของร่างกาย เห็นตอนที่สวย เห็นตอนที่ไม่สวย เห็นตอนที่เป็นดินน้ำลมไฟ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่รักไม่ชังไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ เวลาเราเห็นดินน้ำลมไฟ จะรู้สึกเฉยๆ เช่นเห็นฝนตกแดดออก เห็นดินเห็นน้ำก็ไม่ดีใจเสียใจรักชัง พอมาเป็นอาการ ๓๒ มีรูปร่าง

หน้าตา ก็เกิดอาการรักชังขึ้นมา จึงต้องมองให้เห็นความจริงของร่างกาย ว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ จะได้ไม่ยินดียินร้าย

แต่เราไม่มองกัน เรามักจะมองแต่รูปร่างหน้าตา ถ้าเจริญหูเจริญตาก็ชอบมีความสุข ถ้าไม่เจริญหูเจริญตาก็จะเศร้าจะทุกข์ เป็นร่างกายเดียวกัน มีทั้งสวยมีทั้งไม่สวย ในที่สุดก็จะหายไปหมด ทั้งสวยทั้งไม่สวย กลายเป็นขี้เถ้าไปหมด เวลาตายไปแล้ว ร่างกายก็จะถูกเผาเหลือแต่ขี้เถ้ากับเศษกระดูก ตอนนั้นดูแล้วก็ไม่ว่าสวยหรือไม่สวย ได้แต่ปลงสังเวช แต่เวลาร่างกายยังไม่ตาย เราก็หลงสุขหลงทุกข์ไปกับเขา เพราะไม่มองภาพรวม ไม่มองให้ครบทุกกระบวนการ ตั้งแต่เริ่มต้นขณะที่ตั้งครรภ์อยู่ในท้องแม่ แล้วก็คลอดออกมาเจริญเติบโต แล้วก็แก่ ตาย ถูกเผากลายเป็นขี้เถ้าไป เราไม่มองให้ครบกระบวนการ ก็เลยถูกภาพลวงหลอก ภาพที่พวกเราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้เป็นภาพลวง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ลองถ่ายรูปร่างกายนี้ดู แล้วอีก ๑๐ ปี หรือ ๒๐ ปี มาดูว่าเป็นอย่างไร ใครจะอยู่ใครจะไปบ้าง นี่คือปัญญา

ถ้าเป็นปัญญาต้องพิจารณาให้ครบถ้วนทั้งระบบเลย ตั้งแต่ต้นจนจบ จะได้เห็นภาพจริง ว่าเป็นอะไรกันแน่ อะไรจริง อะไรไม่จริง สิ่งที่จริงก็คือดินน้ำลมไฟ อย่างอื่นไม่จริง อย่างอื่นเป็นชั่วคราว เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามเหตุตามปัจจัย ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น จะเป็นอุเบกขา เห็นอะไรสวยก็เหมือนเห็นดอกไม้ ดอกไม้บานสัก ๒ วันก็เหี่ยวแล้ว ดอกไม้

ที่บูชาพระนี้ ไม่กี่วันก็เหี่ยว ในพระไตรปิฎกมีพระบางรูปบรรลุด้วยการพิจารณาดอกไม้ มีพระรูปหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงให้ไปพิจารณาศพของโสเภณีที่มีชื่อเสียง พอไปดูแล้วก็บรรลุ ถ้าเห็นของจริงก็จะสะเทือนใจ ถ้าเห็นศพของคนสวย ก็จะเห็นว่าไม่ได้สวยไปตลอด ต้องพิจารณาอย่างนี้ถึงจะเห็นความจริง ไม่เช่นนั้นจะเห็นภาพลวง ก็จะหลง เวลาสวยก็รัก เวลาไม่สวยก็อยากจะหย่า ถ้าหน้าตาถูกไฟคลอก เคยรักกันขนาดไหนก็จะไม่อยากอยู่ด้วยกันแล้ว ทั้งที่เป็นร่างกายอันเดิม ร่างกายของคนเดียวกัน แต่ภาพได้เปลี่ยนไปแล้ว นี่คือความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ เช่นร่างกายเป็นต้น ถ้าหลงก็จะมีความรักความชังเกิดขึ้นมา

ต้องพิจารณาว่าเป็นอะไรกันแน่ สวยได้นานแค่ไหน สวยไปตลอดหรือไม่ ดีไปตลอดหรือไม่ หรือว่าเปลี่ยนไปตามกาลตามเวลา จะกลายเป็นอะไรต่อไป ถ้าไม่กลายเป็นดินน้ำลมไฟ ร่างกายนี้เป็นดินน้ำลมไฟในรูปของอาการ ๓๒ ถ้าเอาร่างกายเข้าเครื่องบีบนี้ ก็จะมีน้ำไหลออกมา เพราะร่างกายจะประกอบด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ มีลมที่หายใจเข้าออก มีไฟคือความร้อนที่อยู่ในร่างกาย มีดินคือส่วนที่แข็งเช่นกระดูก มีอยู่เท่านี้แหละ ถ้าดูไปเรื่อยๆ ก็จะไม่หลง ไม่รักไม่ชัง ดีชั่วก็เป็นกรรมของเขา ถ้าสวยก็รู้ว่าสวยชั่วคราว ไม่สวยไปตลอด เดี๋ยวก็ต้องเปลี่ยนจากสวยเป็นไม่สวย เวลาอายุ ๗๐ หรือ ๘๐ ขึ้นไปแล้ว ดูอย่างไรก็ไม่สวย ต้องพิจารณาจะได้รู้ทันแล้วปล่อยวาง ไม่

ไปหลงไปมีอารมณ์กับเขา เวลาไม่มีอารมณ์จะมีความสุขมากกว่า เวลามีอารมณ์จะทุกข์ทรมานใจ เหมือนคนอยากเสพยาหรืออยากเหล้าอยากบุหรี่ เวลาไม่ได้สูบไม่ได้ดื่มจะทรมานใจมาก พอได้สูบได้ดื่มก็จะสงบตัวลงไปชั่วคราวเหมือนกับได้ความสุข ความจริงเป็นการดับความทุกข์ทรมานใจมากกว่า แต่เป็นการดับทุกข์ที่สร้างความทุกข์กองใหม่ขึ้นมาเพราะหลังจากนั้นไม่นาน ความอยากจะดื่มอยากจะสูบก็จะเกิดขึ้นมาอีก ก็จะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมาอีก จะเป็นอย่างนี้ไปไม่มีวันสิ้นสุด

วิธีดับความทุกข์อย่างแท้จริง ต้องดับความอยาก ฝืนความอยาก อย่าไปทำตามความอยาก ต่อไปความอยากก็จะไม่มีกำลัง เพราะอยากแล้วไม่ได้ก็จะไม่อยาก ถ้าอยากแล้วได้ก็จะอยากเพิ่มขึ้น ได้คืบก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้วา จะอยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ได้วันนี้ พรุ่งนี้ก็จะอยากน้อยลง พอพรุ่งนี้ไม่ได้อีก ก็จะอยากน้อยลงไปอีก ในที่สุดก็จะหายอยาก ถ้าต้องการดับทุกข์ใจต้องฝืนความอยากด้วยสติสมาธิปัญญา ถึงจะสามารถสู้กับความอยากได้ ถ้าจะใช้เหตุผลอย่างเดียวจะไม่มีกำลังพอ ถึงแม้จะรู้ว่าทำตามความอยากแล้ว ความอยากจะไม่หายอย่างถาวร แต่ก็ห้ามความอยากไม่ได้ เพราะไม่มีเครื่องมือที่จะต่อสู้กับมัน ถ้ามีสติก็จะทำจิตให้สงบได้ ความอยากที่สร้างความทุกข์ทรมานใจ ก็จะสงบตัวลงไปชั่วคราว ถ้ามีสมาธิมีปัญญา ก็จะสามารถตัดได้

อย่างถาวร ถ้ามีปัญญาแต่ไม่มีสมาธิจะตัดไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังที่จะหยุดความอยากนั่นเอง

รู้ว่าความอยากไม่ดี รู้ว่าทำไปแล้วไม่ดี ทำแล้วความอยากไม่หมด แต่ก็ไม่สามารถหยุดความอยากได้ ถ้ามีสมาธิแล้วจะหยุดได้ เพราะเคยหยุดมาแล้ว พอปัญญาบอกให้หยุดก็จะหยุดได้ทันที เหมือนกับรถที่มีเบรก พอรู้ว่าถึงสี่แยกต้องหยุดก็หยุดได้ ถ้าไม่มีเบรกพอถึงสี่แยกรู้ว่าต้องหยุด แต่หยุดไม่ได้เพราะไม่มีเบรก สมาธิต้องมีปัญญาคอยบอก ว่าควรจะเบรกตอนไหน ไม่เบรกตอนไหน ปัญญาจะรู้ว่าอันนี้เป็นปัญหาอันนี้ไม่เป็นปัญหา สติสมาธิปัญญานี้มีความสัมพันธ์กันถ้าปฏิบัติไปก็จะเข้าใจเอง ปฏิบัติไปก็จะเห็นการทำงานของจิตเห็นผลที่เกิดขึ้นจากการทำงานของสติสมาธิปัญญา อย่าฟังอย่างเดียว ฟังแล้วต้องเอาไปปฏิบัติด้วย



ถาม เวลาเผลอไปคิดปั๊บ เราเห็นว่ามันปรุง พอดึงกลับมามันก็จะสงบ

ตอบ ใช่ ต่อไปจะสามารถควบคุมความคิดได้ทุกขณะเลย ให้คิดแต่ธรรมะอย่างเดียว หรือไม่ให้คิดเลย ให้อยู่นิ่งอยู่เฉยๆ ให้สักแต่รู้ได้ ถ้าคิดก็ให้คิดทางธรรมะ ถ้าจะไปทางกิเลสก็ดึงกลับมาทางไตรลักษณ์ทันที ต่อไปจะไม่ไปทางกิเลส จะเห็นว่าเรื่องทั้งหมดไม่ได้อยู่ที่ภายนอก แต่อยู่ภายในใจ ที่ต้องพิจารณา

ภายนอกในเบื้องต้นก็เพราะใจออกไปยุ่งเอง พอใจถอยเข้ามาภายในแล้ว จะรู้ว่าปัญหาอยู่ที่ใจ ที่ไปคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้เอง พอรู้แล้วหยุดตัวนี้ได้แล้ว ก็จะไม่กังวลกับเรื่องภายนอก จะไม่ออกไปแล้ว รู้แล้วว่าปัญหาอยู่ที่ใจเรา ไม่ได้อยู่ที่คนนั้นคนนี้ คนนั้นคนนี้เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เขาดีเขาชั่วเขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น เขาแก่เขาเจ็บเขาตายเขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น แต่เราไปยุ่งกับเขาเอง เพราะไม่สามารถควบคุมใจให้อยู่ข้างในได้ พอมีสติมีสมาธิมากขึ้น ก็จะดึงให้อยู่ข้างในได้มากขึ้น ต่อไปก็จะเฉยๆกับเรื่องภายนอก ใครจะทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น ใครจะทำอะไรก็เรื่องของเขา ร่างกายของเขาจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา ดูแลได้ก็ดูแลไป ซ่อมได้ก็ซ่อมไป รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ มันจะเป็นอะไรก็ต้องปล่อยให้เป็นไป แต่ใจนี้จะนิ่งสบาย ต้องทำต่อไป ให้ดูที่ข้างใน เรารู้แล้วว่าปัญหาไม่ได้อยู่ข้างนอก อยู่ข้างใน

ใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่ ปัญหาต่างๆเกิดที่ใจ อริยสัจ ๔ ก็อยู่ในใจนี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่ไหน ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ถ้ามีมรรคมันก็เข้าข้างใน ถ้ามีสมุทัยมันก็ออกไปข้างนอก อย่างที่หลวงปู่ดุลย์ท่านเทศน์ ถ้าจิตส่งออกนอกก็เป็นสมุทัย ถ้าจิตเข้าข้างในก็เป็นมรรค จิตจะเข้าข้างในได้ ก็ต้องมีไตรลักษณ์ มีสติดึงเข้ามา มีกรรมฐานดึงเข้ามา พุทโธก็ได้ อานาปานสติก็ได้ มรณานุสติก็ได้ เป็นมรรคทั้งนั้น กรรมฐานนี้เป็นมรรค ดึงจิตเข้ามาข้างใน ถ้าเผลอไปคิดถึงเรื่องนั้น

เรื่องนี้ก็เป็นสมุทัยไป ทีนี้จะจับประเด็นได้แล้วว่า จุดที่จะต้องปฏิบัติอยู่ตรงไหน เวลาสัมผัสอะไรรับรู้อะไร เราจะดูที่ตัวใจนี้เป็นหลัก ว่ามีปฏิกิริยาอย่างไร เห็นแล้วดีใจเสียใจ ทุกข์กังวลใจหรือเปล่า หรือเฉยๆ สักแต่ว่ารู้ ถ้าดีใจก็ไม่ดี ดีใจก็แสดงว่ายังรักยังชอบอยู่ ถ้าเสียใจก็ไม่ดี ถ้าเฉยๆ สักแต่ว่ารู้ถึงจะดี ด่าก็ไม่เสียใจ สรรเสริญก็ไม่ดีใจ กล้าก็ไม่กล้า กลัวก็ไม่กลัว ถ้ากล้าก็ยังบ้าอยู่ ถ้ากลัวก็ยังบ้าอยู่ แต่ก่อนจะหายกลัวนี้ต้องกล้าก่อน เช่นกลัวอะไรก็บุกไปเลย กลัวป่าช้าก็ไปป่าช้า กลัวเสือก็ไปหาเสือ วิ่งเข้าหาเสือ ต้องบ้าอย่างนั้นก่อน พอหายกลัวแล้วก็จะหายบ้า ไม่ต้องไปหาป่าช้าไปหาเสืออีก เพราะไม่มีปัญหาแล้ว ไม่กลัวแล้ว ความกล้าเป็นเหมือนยาแก้ความกลัว พอหายกลัวแล้วก็ไม่ต้องแก้แล้ว ก็อยู่อย่างธรรมดา การทรมานต่างๆเป็นวิธีแก้กิเลสเท่านั้นเอง พอกิเลสหมดไปแล้วก็ไม่ต้องทรมาน เมื่อก่อนต้องอดอาหารทีละ ๓ วัน ๕ วัน เดินจงกรมเป็นเวลานาน นั่งเป็นเวลานานให้มันเจ็บมันปวด แต่พอไม่มีกิเลสแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องทรมานกายอีกต่อไป ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับใจ เหมือนกับยารักษาโรค พอโรคหายแล้วจะกินยาต่อไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์อะไร

การภาวนาของพระขีณาสพ ของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์นี้ ไม่ได้ภาวนาเพื่อกำจัดกิเลส แต่เป็นการอยู่อย่างสบายของกายและจิต เป็นการพักผ่อนของพระอริยเจ้า ท่านพักผ่อนด้วย

การภาวนา ด้วยการเดินจงกรมนั่งสมาธิ ไม่ได้ทำเพื่อกำจัดกิเลส เพราะไม่มีกิเลสให้กำจัดแล้ว ถ้าร่างกายมีแต่นั่งแต่นอนอย่างเดียวก็จะไม่ไหว จะอ่อนแอ ต้องเดินออกกำลังกายบ้าง เดินจงกรมมากๆมีอานิสงส์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีอายุยืนยาวนาน ในการปฏิบัติเราจึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ แต่ในเบื้องต้นจะใช้การนั่งเป็นหลักเสียส่วนใหญ่ เพราะต้องการหยุดจิตให้มันสงบ ท่านั่งเป็นท่าที่เหมาะที่สุดกับความสงบ พอได้ความสงบแล้ว ต่อไปจะต้องเดินสลับกับนั่ง เพราะร่างกายเวลานั่งไปนานๆจะเจ็บจะเมื่อยได้ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เดินบ้าง เวลาเจริญปัญญาไม่ต้องนั่งก็ได้ เดินก็พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายได้ในทุกอิริยาบถเลย ไม่ว่าจะทำอะไร ก็จะพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ ที่เราเห็นที่เราสัมผัสได้ตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย เห็นอะไรสัมผัสอะไร ก็จะเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะไม่ยินดีไม่อยากได้ จะไม่กลัวอะไร



ถาม หลังจากที่ได้สวดมนต์ไหว้พระแล้วนั่งสมาธิ รู้สึกว่ากายเบา จิตเบา พยายามจับดูว่าจิตอยู่ที่ไหน ก็จับไม่ได้ จำเป็นต้องไล่ตามหรือไม่

ตอบ ไม่ต้องไล่ตาม เหมือนตะครุบเงา ถ้าไปตามตัวรู้มันก็จะปรุงแต่ง ต้องหยุดความปรุงแต่ง แล้วตัวรู้จะปรากฏขึ้นมาเอง

ถาม สังเกตดูว่าตอนนั้น กายเบาใจเบาแล้ว

ตอบ ตัวรู้ก็อยู่ที่กายเบาใจเบา ให้รู้อยู่ตรงนั้น ไม่ต้องไปตามหาตัวรู้ ให้อยู่กับกรรมฐาน เราใช้อะไรควบคุมใจ ก็ให้อยู่กับตัวนั้น ตัวรู้จะปรากฏขึ้นมาตรงนั้นเอง อย่าไปตาม ถ้าไปตามก็เหมือนกับตะครุบเงา เงาจะขยับไปข้างหน้าเราอยู่เรื่อยๆ ตัวรู้จะปรากฏต่อเมื่อใจหยุดคิด นิ่งสงบ สักแต่ว่ารู้ บังคับตัวรู้ให้ปรากฏไม่ได้ สิ่งที่ทำได้ก็คือพุทโธๆ ไปอย่างเดียว หรือดูลมไปอย่างเดียว แล้วตัวรู้จะปรากฏขึ้นมาเอง



ถาม จะไปอยู่วัด เวลากลัวนี้ ควรจะอยู่กับพุทโธ หรือควรจะดูความกลัว

ตอบ แล้วแต่เรา ถ้าจะดูความกลัวก็ต้องพิจารณาว่ากลัวอะไร

ถาม กำหนดดูจิตที่กลัวใช่ไหม

ตอบ ถามว่ากลัวอะไร กลัวตายหรือ ร่างกายไม่ตายหรือ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาได้ก็พิจารณาไป ถ้าพิจารณาไม่ได้ กลัวมากๆ ก็พุทโธๆ ไป



ถาม การเจริญสติในชีวิตประจำวัน จะสนับสนุนการนั่งสมาธิใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ เพราะจะดึงใจไม่ให้ลอยไปลอยมา พอเวลานั่งสมาธิดูลม

ก็จะอยู่กับลม จะไม่ไปอดีตไปอนาคต จะรวมจะสงบได้อย่างง่ายดาย ถ้าไม่คอยดึงไว้ ปล่อยให้ไปอดีตไปอนาคต เวลานั่งสมาธิก็จะไม่อยู่กับลม จะไปอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะไม่รวมไม่สงบ ต้องให้อยู่กับเรื่องเดียว เวลาทำงานก็ให้อยู่กับงาน เวลานั่งสมาธิดูลมก็จะอยู่กับลมอย่างเดียว เพราะถูกฝึกให้อยู่กับเรื่องเดียว ไม่ลอยไปหาเรื่องอื่น ถ้าลอยไปไม่อยู่กับเรื่องเดียว ก็ให้ใช้การบริกรรมพุทโธๆกำกับไปด้วย หรือใช้มรณานุสติก็ได้ เช่นบริกรรมตายๆ หรืออนิจจังๆก็ได้



ถาม เวลานั่งสมาธิเดินจงกรมเจริญสติ แล้วถูกความง่วงครอบงำ ควรจะทำอย่างไร

ตอบ ต้องกินอาหารให้น้อยลง กินมื้อเดียว ต้องยอมหิวหน่อย ความจริงไม่ได้หิวที่ร่างกายหรอก แต่หิวที่ใจ ร่างกายกินอาหารเกินความต้องการอยู่แล้ว มีอาหารสะสมอยู่มาก ก็อย่างที่บอก ต้องถือศีล ๘ ให้ได้ อย่างน้อยก็ไม่กินหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว การภาวนาต้องยอมอด ถึงจะได้ผล ถ้าอยากจะมีความสุขกับรูปเสียงกลิ่นรส การภาวนาจะมีอุปสรรคมาก ถ้าไม่ง่วงเหงาหาวนอนก็ฟุ้งซ่าน ถ้าไม่ชอบอดอาหารก็ต้องไปอยู่ที่น่ากลัว ไปนั่งในป่าช้าจะไม่ง่วง



ถาม เวลาอดนอนมีอุบายอะไรที่จะสู้กับความง่วง

ตอบ ให้ถือ ๓ อิริยาบถ ยืนเดินนั่ง ไม่นอน ให้หลับอยู่ใน ๓ อิริยาบถนี้ จะได้หลับไม่นาน เวลาง่วงมากๆก็จะนั่งหลับไป สักชั่วโมง ๒ ชั่วโมง แล้วก็จะตื่นขึ้นมา ถ้านอนจะหลับนาน เวลาตื่นจะไม่อยากจะลุกขึ้น พอรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาก็ลุกขึ้นไปเดิน จงกรมต่อ พอเดินจงกรมเมื่อยก็กลับมานั่งสมาธิต่อ ถ้าจะหลับ ก็ให้หลับอยู่ในท่านั่ง จะได้ไม่เสียเวลากับการหลับนอน ขึ้นอยู่ กับจริต บางคนชอบ ๓ อิริยาบถ บางคนชอบอดอาหาร บางคนชอบไปอยู่ที่เปลี่ยวๆที่น่ากลัว นักปฏิบัติต้องเดนตาย นอนกับดินกินกับทรายได้ ไม่วิตกกับการอยู่การกินมากจน เกินไป ยอมตาย ต้องพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ ว่าเกิดมา แล้วต้องตาย ไม่มีใครหนีพ้นความตายไปได้ ให้เอาความตาย มากระตุ้นให้ปฏิบัติธรรม ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตาย ขณะที่มีชีวิตอยู่ มีโอกาสปฏิบัติ ถ้าไม่รีบปฏิบัติพอถึงเวลาตายก็จะหมดโอกาส พอกลับมาเกิดใหม่ ก็ไม่รู้ว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนา อีกหรือไม่ ถ้าปฏิบัติจนมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ถึงแม้จะไม่ พบพระพุทธศาสนา ก็จะไม่เป็นปัญหา เพราะมีพระพุทธศาสนา อยู่ในใจแล้ว เช่นพระโสดาบันนี้ ถึงแม้จะไม่ได้พบพระ พุทธศาสนา ท่านก็ปฏิบัติต่อได้ เพราะมีพระธรรมคำสอนอยู่ ในใจแล้ว ท่านรู้มรรค ๘ รู้อริยสัจ ๔ แล้ว ได้เข้าสู่กระแสแล้ว คำว่าโสดาบันมาจากโสตะ แปลว่ากระแส คือกระแสสู่ พระนิพพาน พอเห็นไตรลักษณ์แล้ว เห็นว่ามีการเกิดการดับ

เป็นธรรมดาแล้ว ก็จะเข้าสู่กระแส ที่จะพาผ่านขั้นต่างๆ ไปจนถึงขั้นสุดท้าย โดยไม่ต้องมีใครมาสอน จะช้าหรือเร็วก็อยู่ที่ปัญญาความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่จะบรรลุพระนิพพานได้อย่างแน่นอน เพราะมีไตรลักษณ์เป็นเครื่องมือ

ถ้ายังไม่ได้เข้าสู่กระแส ก็ต้องพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้ผลักดันจิตให้เข้าสู่กระแส พิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร เพราะไม่อยากจะทุกข์นั่นเอง ถ้ายึดติดเวลาเขาตายไปก็จะเสียใจ เพียงแต่คิดว่าเขาจะตายก็ไม่สบายใจแล้ว ถ้าพิจารณาว่าเขาต้องตายและยอมรับได้ก็จะไม่ทุกข์ จึงควรพิจารณาความตายความไม่เที่ยงอยู่เรื่อยๆ เพราะเป็นกุญแจเปิดประตูเข้าสู่กระแสพระนิพพาน แต่พวกเรากลับกลัวกัน กลัวว่าถ้าคิดเรื่องความตายแล้ว จะเป็นการสาปแช่งตนเอง ไม่ได้สาปหรอก จะคิดหรือไม่คิดก็ต้องตายอยู่ดี ถ้าเป็นตามที่คิด เวลาคิดว่าไม่ตายก็จะต้องไม่ตาย แต่มันเป็นไปไม่ได้ จะตายหรือไม่ตายไม่ได้ขึ้นอยู่กับความคิด นี่คือกุญแจ ไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะปล่อยวางได้ จะไม่ทุกข์ ถ้ายังทุกข์อยู่ ก็แสดงว่ายังไม่ได้ปล่อย



ถาม เวลาภาวนาพุทโธจะซึม รู้สึกง่วง บางทีก็ร้อน ไม่ทราบว่าปฏิบัติผิดอย่างไร

ตอบ ปฏิบัติยังไม่ได้ผล สติไม่มีกำลังพอ พอบริกรรมไป ถ้าสติอ่อนก็จะเข้าภวังค์หลับ เกิดอาการเคลิ้มหลับขึ้นมา จะไม่ได้ผล ถ้าจะให้ได้ผลก็ต้องไปอยู่ในที่ๆน่ากลัว สติจะดี ถ้าไม่สามารถไปอยู่ที่น่ากลัวได้ ก็ต้องผ่อนอาหาร เช่นรับประทานอาหารมื้อเดียว จะทำให้ร่างกายเบาขึ้น ความง่วงเหงาหาวนอนน้อยลงไป ควรฝึกเจริญสติอยู่ทุกเวลานาที ควรจะฝึกตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย พอตื่นขึ้นมาก็ตั้งสติเฝ้าดูกายเป็นหลัก กายจะลุกขึ้นก็ให้เฝ้าอยู่ที่กาย อย่าไปที่อื่น กายยืนขึ้นมา เดินไปทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำของกาย อย่าไปคิดเรื่องอื่น ถ้ามีสติอยู่อย่างต่อเนื่องแล้ว เวลานั่งภาวนาพุทโธเพียง ๕ นาทีก็รวมลงได้ เพราะจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว ไม่ไปที่อื่น มีอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ๕ นาทีก็รวมลงได้ ถ้าไม่มีอารมณ์เดียว อยู่ได้เพียง ๒ - ๓ วินาที แล้วก็แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็กลับมาอีก ๒ - ๓ วินาที แล้วก็ไปอีก ถ้าเป็นอย่างนี้นั่งทั้งวันก็จะไม่สงบ จะเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน เกิดอาการรุ่มร้อนขึ้นมาได้ เป็นนิวรณ์ การปฏิบัติที่จะได้ผล ต้องเจริญสติเป็นงานประจำ ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ไม่ว่าจะอยู่ในภารกิจการงานใดให้อยู่กับภารกิจการงานนั้น อย่าไปคิดเรื่องอื่น ในขณะที่กำลังทำภารกิจต่างๆ ให้อยู่กับภารกิจนั้น ให้ใจจดจ่อเฝ้าดูอยู่กับการกระทำของร่างกาย ถ้าอยู่อย่างนี้แสดงว่ามีสติ แต่ส่วนใหญ่เวลาเริ่มทำจะทำไม่ได้ อยู่ได้เดี๋ยวเดียวก็ออกไปคิดเรื่องอื่น แปรงฟันอยู่ตรงนี้ ก็ยังออกไปคิดเรื่องงานเรื่องการ เรื่องคนนั้น

เรื่องคนนี้ได้ แสดงว่าเผลอสติแล้ว ถ้ามีสติต้องอยู่กับการแปรงฟันทุกจังหวะของการแปรงเลย ถึงจะมีสติ ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่องแล้ว การทำจิตให้สงบนี้ ไม่ยากเย็นเลย

ปัญหาของพวกเราส่วนใหญ่ เกิดจากการไม่มีสติ ที่จะดึงใจไว้ให้อยู่กับอารมณ์เดียว ใจชอบอยู่กับหลายอารมณ์ ชอบอยู่กับหลายเรื่อง ชอบคิดเรื่อยเปื่อย ทำให้จิตหมุน พอหมุนแล้วจะสงบได้อย่างไร ถ้าอยู่กับเรื่องเดียวแล้วจิตจะหยุดหมุน จะรวมลงเข้าสู่ความสงบ ในการปฏิบัติปัจจัยสำคัญที่สุดก็คือสติ ที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่า บรรลุได้ ๗ วันหรือ ๗ ปีนี้ ก็อยู่ที่สติเป็นหลัก ถ้าได้สติแล้ว ๗ วันก็บรรลุได้ ถ้าได้สติแล้วเวลาทำอานาปานสติจิตจะสงบลงรวมลงก็จะมีพลังออกจากสมาธิมาพิจารณาไตรลักษณ์ เดี๋ยวเดียวก็หลุดได้ สติจะควบคุมจิตให้อยู่กับงานที่ต้องทำ เวลาทำสมาธิก็จะอยู่กับการทำสมาธิ เวลาเจริญปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ก็จะอยู่กับการพิจารณาไตรลักษณ์นี้ จะไม่เถลไถลไปคิดเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ออกนอกลู่นอกทาง จะจดจ่ออยู่กับงาน ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วไม่นานก็จะหลุดได้ ๗ วันก็หลุดได้ ฟังหนเดียวก็หลุดได้ พระอัญญาโกณฑัญญะฟังครั้งแรกก็หลุดได้ เพราะจิตจดจ่ออยู่กับการฟัง แล้วก็พิจารณาตามความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ พอเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ความอยาก ก็ตัดความอยากปั๊บ จิตก็รวมลงเข้าสู่ความสงบ ปล่อยวางร่างกายได้ ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตาย

ก็ถือว่าเป็นธรรมดา เพราะท่านมีสติอยู่แล้วมีสมาธิอยู่แล้ว ขาดแต่ปัญญา แต่พวกเราเป็นตรงกันข้ามกับท่าน เราขาดสติ มีปัญญามาก ฟังเทศน์ฟังธรรมกันไม่รู้กี่ ๑๐๐ กัณฑ์ แต่ไม่เป็นภาวนามยปัญญา เป็นสุตมยปัญญา ไม่ได้เข้าไปในใจ ไม่ได้พร่ำสอนอยู่ทุกเวลานาที ใจไปคิดเรื่องอื่น ไม่ยอมคิดเรื่องธรรมะ คิดแต่เฉพาะเวลาฟังเท่านั้น พอออกจากที่ฟังเทศน์แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่นทันที คิดเรื่องเพื่อนฝูง เรื่องเที่ยว เรื่องทำภารกิจการงานต่างๆ ไม่คิดธรรมะเหมือนกับตอนที่ฟังเทศน์ฟังธรรม ยังไม่เป็นปัญญาที่แท้จริง ที่ต้องพิจารณาอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก มีสติคอยควบคุมให้พิจารณาอยู่ตลอดเวลา ถึงจะได้ผล ธรรมะที่ต้องเจริญให้มากที่สุดในตอนนี้ก็คือสติ พอมีสติแล้วจะพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ จะพิจารณาร่างกายก็จะอยู่กับการพิจารณา จะเข้าสู่ความสงบ สู่การปล่อยวาง อยู่ที่การเจริญสติ จึงอย่ามองข้ามการเจริญสติไป พยายามฝึกไว้ให้มาก สอนมาหลายครั้งแล้วว่า ตื่นขึ้นมาให้ตั้งสติ ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย



ถาม เวลาทำกิจต่างๆก็พอทำได้ แต่เวลานั่งภาวนาจะทำไม่ได้

ตอบ ถ้าบริกรรมพุทโธได้ทั้งวัน เวลานั่งจะทำได้ ขอให้มีพุทโธอยู่ในใจไปทั้งวันก่อน แล้วจะสงบได้ ถ้าไม่คิดอะไรก็ให้รู้เฉยๆ ให้รู้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ เช่นกำลังอ่านหนังสือ ก็ให้อยู่กับการอ่านหนังสืออย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องอื่น รับประทานอาหาร

ก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหารอย่างเดียว กำลังทำอะไรก็ให้อยู่กับงานนั้น ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น เวลานั่งจะสงบได้ ถ้าทำอะไรแล้วคิดไปด้วย เวลานั่งสมาธิก็จะเป็นแบบเดียวกัน จะไม่หยุดคิด ถ้าไม่หยุดคิดก็จะสงบไม่ได้ ต้องหยุดความคิดให้ได้ก่อนที่จะนั่ง ต้องตัดกำลังของความคิดไปทั้งวัน เป็นเหมือนกับสิ่งที่ขวางถนนเพื่อกันไม่ให้รถวิ่งเร็ว เวลาวิ่งมาเร็วๆ พอถึงที่กั้นขวางถนน ก็ต้องชะลอ ถ้าไม่ชะลอรถก็จะพัง เราก็ต้องพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ จะได้ชะลอความคิด เวลานั่งสมาธิก็จะสงบง่าย เพราะสติเป็นตัวที่จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้ ก่อนจะเดินได้ ต้องยืนให้ได้ก่อน การยืนเป็นเหมือนการเจริญสติ การเดินเป็นเหมือนการทำสมาธิ ส่วนการวิ่งเป็นเหมือนการเจริญปัญญา ตอนนี้กำลังคลานอยู่ จะลุกขึ้นมาเดินมาวิ่งเลยไม่ได้ ต้องลุกขึ้นมายืนก่อน พอยืนได้แล้ว ก็จะเดินได้ ตอนนี้ต้องฝึกสติให้มากๆ พุทโธๆไปทั้งวันเลย ให้ใจอยู่กับปัจจุบันทั้งวันเลย อย่าไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่ในปัจจุบัน อดีตไม่ไปอนาคตไม่ไป ให้อยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้ เวลานั่งจะให้อยู่กับลมก็จะอยู่กับลม ให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ จะไม่คิดอะไร



ถาม เดินจงกรมควรทำอย่างไร

ตอบ เดินจงกรมจะใช้พุทโธก็ได้ จะใช้ซ้ายขวาก็ได้ จะดูเฉยๆก็ได้ เป้าหมายก็คือ ให้รู้เฉยๆ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ถ้าคิดปรุงแต่งจะสวดมนต์ไปก็ได้ สวดอะระหังสัมมาฯ สวากขาโตฯ ไปภายใน

ใจก็ได้ ถ้าพุทโธไม่ได้ ก็สวดอะระหังสัมมาฯไป ถ้าซ้ายขวาได้ ก็ซ้ายขวาไปก็ได้ ก้าวเท้าซ้ายก็ว่าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็ว่าขวาไป ให้จิตมีอะไรยึดไว้ เพื่อจะได้ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้



ถาม เวลาเดินจงกรมเราทำสมาธิไปด้วยได้ไหม

ตอบ ได้ ถ้าไม่เจริญปัญญา ก็พุทโธอย่างเดียวก็ได้ หรือดูเท้าก็ได้ ซ้ายขวาซ้ายขวาไป

ถาม ใช้ความรู้สึกที่เท้าสัมผัสกับดิน

ตอบ ได้

ถาม พอเดินไปสักพัก ช่วงแรกจิตจะวุ่นมาก เพราะไม่ได้นั่งหลับตา มันเห็นนั่นเห็นนี่ ได้ยินเสียงรถเสียงสุนัข แต่พอสักพักหนึ่ง รู้สึกว่าพวกนั้นไม่เข้ามาในใจเรา เหมือนใจไม่รับ สักแต่ว่าได้ยิน รู้สึกว่ามันโล่งมันว่าง

ตอบ เพราะจิตอยู่กับการเคลื่อนไหวของเท้า

ถาม นี่คือการทำสมาธิ

ตอบ ทำจิตให้นิ่ง แต่ไม่นิ่งแบบร่างกายหายไป นิ่งเป็นอุเบกขา แต่ยังรับรู้เรื่องต่างๆ แต่ไม่สนใจหรือให้ความสำคัญ

ถาม ได้ยินแต่ว่าไม่ได้เข้ามาในใจ

ตอบ ใช่ เป็นสมาธิแบบหนึ่ง

ถาม ควรทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ หรือควรทำวิปัสสนาต่อ หรือว่าแล้วแต่มันจะออกไปเอง

ตอบ ต้องสลับกัน ถ้าทำสมาธิอย่างเดียวจะไม่ได้ปัญญา ถ้าทำปัญญาอย่างเดียวจะฟุ้งซ่านได้ ถ้าทำมากเกินไป



ถาม มีครั้งหนึ่งเดินไปเห็นปลายเท้าตัวเอง เป็นกระดูกขาวโพลนขึ้นมา แล้วก็ตกใจ ก็เลยกลับมาได้ยินเสียงสุนัขเสียงรถใหม่

ตอบ ไปตกใจทำไม เป็นของจริงไม่ใช่หรือ ใต้ผิวหนังมีกระดูกไม่ใช่เหรอ ใต้ผิวหนังใต้เนื้อมีอะไร ก็มีกระดูกที่ถูกหุ้มห่อด้วยเนื้อด้วยหนัง ควรจะให้มันเห็นนานขึ้น ควรจะกำหนดขึ้นมาบ่อยๆ ให้เห็นทั้งร่างเลย ตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า กำหนดดูทั้งของเราทั้งของคนอื่น จนเหมือนกับพระรูปหนึ่งที่เจริญโครงกระดูกเป็นอารมณ์ จนไม่เห็นใครเลย เห็นแต่โครงกระดูก มีคนมาถามว่าเห็นคนนั้นเดินมาทางนี้ไหม ก็บอกไม่เห็น เห็นแต่โครงกระดูก ไม่รู้ว่าเป็นใครไม่สนใจว่าเป็นใคร เห็นทีไรก็เห็นแต่โครงกระดูก ดูความไม่สวยงามเพื่อตัดกามราคะหรือกามตัณหา

การพิจารณาอสุภะความไม่สวยงามนี้ เพื่อตัดความหลงในความสวยงามของร่างกาย ให้เห็นว่าไม่สวยงามอย่างที่คิดกัน มีโครงกระดูก มีอวัยวะต่างๆ มีลำไส้อย่างนี้ ถ้าผิวหนังเป็นเหมือนพลาสติกคงไม่หลงกันเท่าไหร่ เห็นตับไตไส้พุงกัน เห็นกะโหลกศีรษะอยู่ภายใต้ใบหน้า ก็จะไม่หลง แต่ไม่เห็นกัน ต้องเห็นด้วยปัญญา เพราะปัญญามองทะลุหนังเนื้อได้ แต่ตาเนื้อมองไม่ทะลุ ปัญญานี้เบื้องต้นต้องนึกขึ้นมาก่อน ดูของจริง

ของคนอื่นก่อน เช่นรูปภาพของคนตาย รูปภาพของโครงกระดูก แล้วก็เอามานึกอยู่ในใจ เดินจงกรมนั่งสมาธิก็นึกอยู่ในใจไป จนติดตาติดใจ เวลามองใครก็เอาภาพนี้ไปประกบจนเห็นชัดเจนตลอดเวลา จนไม่รู้สึกกำหนัดยินดี ต่อให้เป็นดาราภาพยนตร์ ไม่ว่าหญิงหรือชายก็เหมือนกัน กรรมฐานหรือธรรมะนี้ เป็นยาแก้กิเลสต่างๆ กิเลสมีหลายชนิด ธรรมะก็ต้องมีหลายชนิด อสุภะก็แก้พวกกามราคะกามตัณหา ส่วนภวตัณหาหรือวิภวตัณหา ก็ต้องพิจารณาความไม่เที่ยง อยากจะเป็นใหญ่เป็นโตก็เป็นได้ไม่นาน เป็นข้าราชการอายุ ๖๐ ก็เกษียณแล้ว เป็นนายกฯก็ได้แค่ ๔ ปี อาจจะไม่ถึง เป็นอะไรก็มีจุดจบทั้งนั้น ถ้าเป็นโดยถูกภาวะบังคับก็ไม่เป็นไร ถ้าเราไม่ได้อยากเป็น เป็นพระบวชไปนานๆก็เป็นหลวงพ่อหลวงตาไป ไม่อยากเป็น เป็นไปเอง อย่างนี้ไม่เป็นกิเลส ตอนบวชใหม่ๆ ก็เป็นพระบวชใหม่ ก็นั่งปลายแถวไปก่อน พอบวชไปนานๆ ก็ขยับขึ้นไปตามลำดับ จนมานั่งหัวแถว เดี๋ยวก็ต้องขยับให้พระที่นั่งปลายแถวขึ้นมา ต้องเข้าโลงไป เป็นไปตามภาวะ ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามภาวะ ไม่มีความอยากเป็น ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร จะให้เป็นสังฆราชก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าไม่ได้อยากเป็นเสียอย่าง ให้เป็นก็เป็นไป พอถูกปลดก็ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะไม่ได้อยากเป็น



ถาม เวลาฟังธรรมนี่เราควรจับที่ไหน

ตอบ จับที่เสียง ไม่ต้องพุ่งใจไปหาผู้แสดง ไม่ต้องดูหน้าท่าน เหมือนกับคนรักษาประตูฟุตบอล ให้ยืนเฝ้าอยู่ตรงหน้าประตู ให้คอยรับลูกที่จะเตะเข้ามา เราก็คอยรับเสียงที่มาสัมผัสกับหูแล้วรับรู้ด้วยใจ ให้รู้อยู่ตรงเสียงนั้น ถ้าฟังแล้วพิจารณาตาม ก็จะเกิดความเข้าใจ เกิดปัญญา ถ้าฟังแล้วไม่เข้าใจแต่ยังฟังต่อ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ใจยังเกาะติดอยู่กับเสียง ก็จะทำให้ใจสงบเป็นสมาธิได้ ฟังได้ ๒ ลักษณะ ถ้าฟังเพื่อความเข้าใจก็ไม่ต้องกังวลเรื่องความสงบ พอเข้าใจแล้วก็จะสงบ ในขณะที่ฟังก็คิดตามพิจารณาตาม พอเข้าใจแล้วก็จะโล่งอกโล่งใจ เบาอกเบาใจหายสงสัย หายทุกข์ หายกังวลได้ อย่างนี้เรียกว่าฟังเพื่อปัญญา ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามไม่ทันไม่เข้าใจ เพราะเป็นธรรมที่ลึกซึ้งกว่าที่จะเข้าใจ ก็จับที่เสียงอย่างเดียว ให้รู้อยู่กับเสียงที่มาสัมผัสเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้างก็ไม่เป็นไร แต่ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่กับเสียง ก็จะทำให้สงบได้ ถ้าไม่สงบเต็มที่ อย่างน้อยก็จะหายฟุ้งซ่าน พอหายฟุ้งซ่านแล้ว ถ้าอยากจะดูลมหายใจหรือบริกรรมพุทโธ ก็ปิดเสียงเทศน์ แล้วก็บริกรรมต่อไปหรือดูลมต่อไป ทำไปเรื่อยๆ แล้วก็จะเข้าสู่ความสงบ ที่ลึกกว่าการฟังเทศน์ฟังธรรม ความสงบมีเป็นขั้นๆ ธรรมแต่ละชนิดจะทำให้จิตสงบตามขั้นของเขา การฟังเทศน์ฟังธรรมหรือการสวดก็จะทำให้สงบในขั้นหนึ่ง การบริกรรมหรือดูลมหายใจก็จะทำให้สงบได้อย่างเต็มที่ บางคนไม่เข้าใจเวลาฟังธรรมก็ยังพุทโธๆไป ไม่ต้องบริกรรม ใช้บริกรรมพุทโธเวลาอยู่คนเดียว



ถาม เวลาฟังพระอาจารย์เทศน์ เราควรพิจารณาตามไปด้วยหรือไม่

ตอบ ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามไปด้วย ก็เป็นการฟังที่ถูกต้อง ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ แต่จะไม่สามารถพิจารณาตามได้ทุกเรื่อง พอท่านแสดงเรื่องนี้เสร็จ ท่านไปพูดเรื่องอื่นต่อ แต่เรายังพิจารณาเรื่องเก่าอยู่ เรื่องใหม่ที่ท่านพูดเราก็จะตามไม่ทัน จะไม่เข้าใจ อย่างที่ได้พูดไว้ตอนต้นว่า เวลาฟังธรรมในแต่ละครั้งนั้น เราจะฟังได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ใน ๑๐๐ ส่วน เราอาจจะฟังได้เพียง ๑๐ หรือ ๒๐ หรือ ๓๐ ส่วนเท่านั้น ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเราว่าจะเร็วหรือช้าและอยู่ในระดับไหน ถ้าธรรมที่แสดงอยู่ในระดับที่สูงกว่าปัญญาของเรา ที่จะพิจารณาตามได้ เราก็จะไม่เข้าใจ อย่างนี้ก็ไม่ต้องไปกังวล เพราะการแสดงธรรมนี้ แสดงให้กับคนกลุ่มใหญ่ซึ่งมีระดับจิตที่ต่างกัน ระดับสติปัญญาที่แตกต่างกัน ท่านมักจะแสดงจากขั้นต่ำขึ้นไปสู่ขั้นสูง ขั้นทาน ขั้นศีลขั้นภาวนาไปตามลำดับ เหมือนรอรถอยู่ตามสถานีต่างๆ เราอยู่สถานีที่ ๓ เราก็รอให้รถมาถึงสถานีที่ ๓ เราก็กระโดดขึ้นไป ทีนี้พอไปถึงสถานีที่ ๔ ถ้าไม่มีตั๋วก็จะถูกเชิญลง เพราะตีตั๋วไปสถานีเดียว อยู่ที่กำลังสติปัญญาของเราว่าจะตามไปได้ถึงขั้นไหน

การฟังธรรมแต่ละครั้งจึงมีโอกาสที่จะขยับสูงขึ้นไปได้อีก ฟังครั้งหนึ่งก็อาจจะก้าวขึ้นไปได้อีกขั้นหนึ่ง ก้าวขึ้นไปได้เรื่อยๆ ตามลำดับ ถ้าแสดงจากขั้นต่ำไปถึงขั้นสูงสุดตามลำดับ ถ้าแสดงเพียงขั้นเดียว ก็อาจจะได้หรือไม่ได้ประโยชน์ ถ้าตรงหรือไม่

ตรงกับระดับของเรา ก็ต้องอาศัยการถามปัญหาแทน เพราะท่านไม่ได้พูดตรงจุดที่เรากำลังติดอยู่ ทรงแสดงไว้ว่า การฟังธรรมเป็นมงคลอย่างหนึ่ง การสนทนาธรรมก็เป็นมงคลอีกอย่างหนึ่ง การสนทนาธรรมก็คือการถามตอบปัญหานี่เอง ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่เก่งในการแสดงธรรมนี้ ไม่ต้องสนทนาก็ได้ ฟังอย่างเดียวก็พอ เพราะท่านจะแสดงทุกขั้นทุกตอนทุกรูปทุกแบบของปัญหาต่างๆ จนไม่ต้องถามปัญหา ไม่ต้องสนทนาเลย ถ้าแสดงไม่ละเอียดพอ ก็ต้องหาโอกาสไปกราบเรียนถามท่าน ถ้าฟังแล้วยังไม่ขจัดความสงสัย ก็ต้องถามท่าน ถ้าตอบได้ก็ดีไป ถ้าตอบไม่ได้ ก็ต้องไปหาผู้ที่ตอบได้ ครูบาอาจารย์บางท่านถึงแม้จะบรรลุแล้ว แต่ไม่สามารถตอบปัญหาของเราก็ได้ ถ้าไม่เกี่ยวกับมรรคผล



ถาม เวลาฟังเทศน์ ก็นั่งสมาธิไปด้วย ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ไม่ได้ ถ้าฟังเทศน์ต้องฟังอย่างเดียว อย่านั่งสมาธิ เพราะการฟังเป็นการทำสมาธิในตัวอยู่แล้ว อย่างเมื่อกี้นี้นั่งฟังก็เหมือนนั่งสมาธิอยู่แล้ว ถ้าฟังแล้วนั่งสมาธิก็จะไม่รู้เรื่อง ก็อย่าไปฟัง นั่งสมาธิไปเลย นอกจากจะอาศัยเสียงธรรมะกล่อมใจก็ทำได้ นั่งฟังเสียงไปโดยไม่คิดตาม เพื่อไม่ให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่จะไม่ได้ปัญญา ถ้าพิจารณาตามไป ก็จะเกิดปัญญาเกิดความสงบด้วย คือไม่ฟุ้งซ่าน ถ้านั่งเฉยๆ ไม่ภาวนาพุทโธ

ไม่ดูลม จะฟุ้งซ่านได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็เปิดธรรมะฟังไปก่อนก็ได้



ถาม เวลานั่งสมาธิแล้วเปิดเทปหลวงตาฟังด้วย จะมีสติอยู่ที่ลมหายใจ แล้วก็ฟังอย่างต่อเนื่อง แล้วอยู่ดีๆก็ฟังไม่เข้าใจ พยายามตั้งใจฟังหลวงตาแต่ก็ไม่เข้าใจ ได้ยินเสียงหลวงตาแต่ไม่เข้าใจความหมาย ไม่ทราบว่าจิตตอนนั้นเป็นอย่างไร

ตอบ เวลาฟังธรรมไม่ควรดูลมหายใจเข้าออก เพราะต้องการประโยชน์จากการฟังธรรม การฟังธรรมนี้ฟังได้ ๒ ลักษณะ ฟังแบบไม่เข้าใจแต่ได้ความสงบ เช่นธรรมที่ท่านแสดงสูงกว่าสติปัญญาของเราจะเข้าใจได้ แต่ถ้าเราเกาะติดอยู่กับเสียงธรรมของท่าน เราก็จะไม่ไปคิดปรุงแต่ง ใช้เสียงธรรมของท่านเป็นที่ผูกจิต ก็จะทำให้ใจของเราสงบได้ ได้ยินเสียงแต่ไม่เข้าใจ แต่ถ้าฟังแล้วพิจารณาตามก็จะได้ปัญญา จะคิดไปในทางมรรค ทำให้เกิดสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปโป ใจไม่กระเพื่อม แต่ถ้าคิดไปทางโลก กังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะกระเพื่อม เพราะเป็นสมุทัยเป็นทุกข์ การฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นการระงับดับสมุทัย ดึงใจที่คิดไปทางโลกทางสมุทัยให้มาคิดทางธรรม เนื่องจากเราคิดเองไม่ได้ เราก็เลยอาศัยความคิดของครูบาอาจารย์เป็นผู้นำเราคิด ด้วยการฟังและพิจารณาตามไปด้วย ใจก็จะนิ่ง แต่ยังไม่รวมไม่สงบ ใจยังคิดอยู่แต่คิดไปในทางธรรม อย่างที่เรา

นั่งคุยธรรมะกันนี้ ใจจะสบายไม่อึดอัดรำคาญใจ แต่ถ้านั่งอยู่คนเดียว จะนั่งได้หรือไม่ เดี๋ยวก็ต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอคิดแล้วก็อยากจะลุกไปทำโน่นทำนี่

การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ฟังได้ ๒ แบบ ฟังเพื่อสมาธิหรือฟังเพื่อให้เกิดปัญญา จะเกิดปัญญาได้ก็ขึ้นอยู่ที่ปัญญาของเราด้วย ท่านจะแสดงธรรมทุกระดับ ตั้งแต่พื้นฐานขึ้นไปจนถึงระดับสูง ปัญญาของเราอยู่ในระดับไหนก็จะรับได้ในระดับนั้น พอท่านเทศน์เลยระดับนั้นไปเราก็จะไม่เข้าใจ ถ้าเราอยู่ชั้น ๔ พอท่านเทศน์ถึงชั้น ๕ เราก็พอจะกระโดดตามท่านได้ แต่พอท่านเทศน์ไปชั้น ๖ ชั้น ๗ เราจะตามไม่ทัน เพราะปัญญาเรามีไม่พอ การฟังธรรมแบบนี้จะพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไป ถ้าเราอยู่ชั้น ๕ พอท่านมาเทศน์ถึงชั้น ๕ ที่เรารู้แล้ว เราก็จะจ้องรอฟังว่าท่านจะเทศน์อย่างไรเกี่ยวกับชั้น ๖ ชั้น ๗ พอฟังแล้วเราก็อาจจะก้าวขึ้นไปได้เลย ถ้าไม่ได้เราก็กลับไปปฏิบัติไปพิจารณาต่อ ไม่นานเราก็จะก้าวขึ้นชั้น ๖ ได้ จะขึ้นเป็นชั้นๆไป การฟังธรรมเพื่อปัญญาจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเราไม่มีปัญญาพอก็ฟังเสียงธรรม แล้วจิตก็จะสงบนิ่ง ได้ยินเสียงแต่จะไม่เข้าใจ ถ้านั่งเฉยๆ คนเดียวจะนั่งไม่ได้ พอเปิดธรรมะฟังจะนั่งได้ เพราะมีเสียงธรรมกล่อมใจ ถ้ายังไม่สามารถนั่งสมาธิได้ สติยังไม่มีกำลังพอที่จะควบคุมบังคับให้ใจอยู่กับลมหายใจหรืออยู่กับพุทโธได้ ก็ต้องอาศัยการฟังธรรมไปก่อน ฟังไประยะหนึ่งแล้วจิตรู้สึกสบายก็หยุดฟังแล้วลองบริกรรมต่อ ถ้าบริกรรมได้จิตก็จะสงบลึกลงไปอีก หรือจะดู

ลมหายใจก็ได้ ภาวนาในตอนต้นจึงต้องอาศัยการฟังธรรมหรือสวดมนต์ไปก่อน เหมือนกับรถที่สตาร์ทไม่ติด ก็ต้องอาศัยรถคันอื่นลากไปก่อน พอรถวิ่งไปแล้วเราใส่เกียร์ปั๊บเครื่องก็จะติด การภาวนาก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีเสียงธรรมฟังก็จะฟุ้งซ่าน ให้อยู่กับพุทโธก็อยู่ได้ปั๊บเดียว แล้วก็จะแวบไปคิดเรื่องต่างๆ ก็ต้องอาศัยการฟังธรรมไปก่อน ให้ธรรมช่วยดึงใจไว้ ให้ใจคิดในทางมรรค ก็จะทำให้ใจสงบลงได้ในระดับหนึ่ง



ถาม ถ้านั่งสมาธิแล้วฟังธรรมด้วย จิตจะสลับไปมา กลับไปหาสมาธิแล้วกลับมาที่ปัญญา พอกลับมาก็ตามไม่ทัน ฉะนั้นควรจะฟังด้วยจุดประสงค์เดียว ไม่ใช่ ๒ อย่าง ใช่ไหม

ตอบ ตอนต้นฟังเพื่อปัญญาก่อน เพราะจะเข้าใจ แต่พอไปถึงขั้นที่ไม่เข้าใจก็ต้องปล่อย

ถาม ปล่อยเอาสมาธิอย่างเดียว

ตอบ เพราะฟังไม่เข้าใจแล้ว ท่านแสดงธรรมที่สูงกว่าเราจะเข้าใจได้ เวลาฟังไม่ต้องกำหนดว่าจะฟังเพื่อสมาธิหรือปัญญา จะรู้เองในใจว่าจะฟังเพื่อปัญญาหรือสมาธิ ถ้าไม่อยากจะพิจารณาตามก็ฟังแต่เสียงไป ถ้าอยากจะพิจารณาตามก็พิจารณาไป อย่าไปกำหนดบังคับ ว่าตอนนี้จะฟังเพื่อสมาธิหรือปัญญา อยู่ที่จิตในขณะนั้นว่า มีกำลังพิจารณาตามหรือไม่ ตอนต้นนั่งฟังเฉยๆ ให้มีสติรู้อยู่ ไม่ต้องส่งจิตไปหาเสียงของท่าน ให้ตั้งรับ

อย่างเดียว เหมือนนักฟุตบอลที่เฝ้าประตู ไม่ต้องออกไปไล่ตามลูกบอล ให้อยู่ที่หน้าประตูเดี๋ยวลูกบอลก็วิ่งมาหาเอง ใจจะได้นิ่ง ไม่ต้องวิ่งตามเสียง ไม่ต้องลืมตาดูท่าน นั่งฟังเฉยๆ มีสติตั้งอยู่ข้างหน้า รอรับเสียงธรรมที่จะมาสัมผัสกับหู แล้วก็เข้าไปสู่ใจ ถ้าพิจารณาได้ก็พิจารณาไป ถ้าพิจารณาไม่ได้ก็ฟังเสียงธรรมไปเรื่อยๆ

อานิสงส์ของการฟังธรรมมีอยู่หลายประการ เช่นจะได้ความเห็นที่ถูกต้อง ได้ปัญญา จิตสงบผ่องใสเป็นสมาธิ ขจัดความสงสัยได้ แต่ต้องฟังด้วยกายวาจาใจที่สงบ กายต้องนั่งเฉยๆ ไม่ทำอะไร วาจาก็ไม่คุยกัน จิตต้องนิ่ง ต้องตั้งรับอย่างเดียว



ถาม เวลาฟังเทศน์จิตจะปรื๊ดลงไปเลย จะฟังไม่รู้เรื่อง

ตอบ ถ้าต้องการฟังเทศน์เพื่อให้เกิดความรู้ ก็ต้องควบคุมใจให้อยู่กับเสียงธรรม ถ้าไม่ได้พิจารณาตาม จิตก็จะสงบตัวลง ไม่รับรู้เสียง ไม่รู้ว่ากำลังพูดอะไร อย่างนี้เป็นการฟังธรรมเพื่อให้ได้สมาธิ ไม่ได้ฟังเพื่อให้เกิดปัญญา ถ้าฟังแล้วพิจารณาตาม ก็จะเกิดปัญญา จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครั้งแรก ทรงแสดงขั้นของพระโสดาบัน พระอัญญาโกณฑัญญะก็บรรลุเป็นพระโสดาบันได้เลย เพราะพิจารณาตามเหตุตามผลที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เห็นว่าความทุกข์

เกิดจากความไม่ยอมรับความจริง ว่ามีเกิดย่อมมีดับเป็นธรรมดา พอยอมรับความจริงว่ามีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวตายก็จะหายไป ยอมรับว่าร่างกายเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา เห็นอนิจจังความไม่เที่ยงของร่างกาย เห็นความทุกข์ของใจที่ไปยึดไปอยากกับร่างกาย อยากจะให้อยู่ไปนานๆ พอรู้ว่าความทุกข์นี้เกิดจากความอยาก ก็ละความอยาก อยู่ได้ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ไป คิดอย่างนี้ปั๊บความทุกข์ใจก็จะหายไปหมดเลย ก็จะบรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟัง ถ้าอยากจะได้ปัญญาต้องพิจารณาตาม ถ้าพิจารณาตามไม่ได้ แต่เกาะติดอยู่กับเสียงธรรม ก็จะสงบเป็นสมาธิ

ถาม อันแรกดีกว่า คือไม่ให้สงบตัว

ตอบ ถ้าต้องการปัญญาก็ต้องไม่สงบ ความสงบนี้ทำเองก็ได้ แต่เรื่องปัญญานี้ ถ้าพิจารณาไม่เป็น ไม่รู้จักการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็ต้องให้ผู้ที่บรรลุมาก่อนสอน เพราะอนิจจังทุกขังอนัตตา มีอยู่สองส่วนด้วยกันคือ ๑. สิ่งที่ถูกพิจารณาเช่นร่างกายเป็นอนิจจังและอนัตตา แต่ร่างกายไม่ทุกข์ ๒.ใจต่างหากที่ทุกข์ ใจที่ไปยึดติดกับร่างกายที่ทุกข์ เพราะอยากให้ร่างกายไม่ตาย แต่ความจริงร่างกายต้องตาย ก็เลยเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พอยอมรับความจริงว่าร่างกายต้องตาย ละความอยากไม่ให้ร่างกายไม่ตายได้ ทุกข์ที่เกิดจากความอยากก็จะดับไป ถ้าไม่รู้ว่าว่าอนิจจังอนัตตาอยู่ที่ร่างกาย ส่วนทุกขังอยู่ที่ใจ ก็จะคิดว่าอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่ที่ร่างกาย ก็จะทำให้หลงได้



ถาม เวลาที่มีคนถามคำถามท่านอาจารย์ จิตเราจะนึกคำตอบไปล่วงหน้า แล้วก็จะรอฟัง ท่านอาจารย์ตอบ ถ้าตอบตรงกับที่เราคิดไว้ก่อน ก็จะรู้สึกดีใจ เป็นอัตตาหรือเปล่า

ตอบ ไม่หรอก เป็นการยืนยันความเข้าใจของเราว่าตรงกัน

ถาม ถ้าตอบคนละแนว เราก็จะว่า เรายังไม่ได้เรื่อง

ตอบ ต้องพิจารณาใหม่ ในใจเรามีทั้งสัมมาทิฐิและมิจฉาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องตามความจริง กับความเห็นที่ไม่ถูกต้องตามความจริง ถ้าเราพิจารณาด้วยมิจฉาทิฐินี้ เวลาไปคุยกับคนที่มีสัมมาทิฐิจะไม่ตรงกัน ถ้ามิจฉาทิฐิกับมิจฉาทิฐิเจอกันก็จะตรงกัน คนชอบดื่มเหล้าเจอกัน ก็จะว่าดื่มเหล้าดี เราต้องมีมาตรฐานวัดความคิด ต้องมีสัมมาทิฐิ ต้องมีคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นมาตรฐาน ถ้าสงสัยอะไร ต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าดูว่า ท่านห้ามหรือไม่ เช่นท่านห้ามดื่มสุรา แล้วคนอื่นบอกว่าดื่มสุราไม่ผิดไม่เสียหาย เราก็ต้องยึดคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นมาตรฐาน ความคิดที่ขัดกับพระพุทธเจ้าเป็นมิจฉาทิฐิทั้งนั้น เช่นพวกที่จะให้เปิดบ่อนกาสิโน ว่าจะนำความเจริญมาสู่ประเทศชาติ พวกนี้ขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เจริญทางวัตถุ แต่เสื่อมทางจิตใจ เป็นภัยมากกว่าการเสื่อมทางวัตถุ เสื่อมทางวัตถุไม่ทำให้คนเสื่อม แต่เสื่อมทางจิตใจจะอยู่กันอย่างไม่เป็นสุข จะไม่มีศีลไม่มีธรรม จะฆ่าฟันกัน เอารัดเอาเปรียบกัน โกงกัน

เวลาเล่นการพนันแล้วสูญเสียก็อยากจะได้คืน ต้องไปลักเล็กขโมยน้อย ไปฉ้อโกง เพื่อเอาเงินมาเล่นต่อ ทำให้จิตใจทำให้สังคมเสื่อมลงไป แต่เขาไม่เห็นส่วนนี้ เห็นแต่เงินที่จะได้จากการสร้างบ่อน คนจะได้มีงานทำ แต่ไม่ดูผลเสียทางจิตใจและสังคม ผลกระทบกับสังคมส่วนรวมจะเป็นอย่างไร สังคมจะอยู่อย่างไร้ศีลธรรม เขามองไม่เห็น เพราะมีมิจฉาทิฐิ เราจึงต้องมีมาตรฐานเป็นเครื่องวัด เหมือนกับเวลาจะวัดอะไร ต้องมีเครื่องวัด น้ำหนักก็มีกิโลกรัมไว้วัด ความกว้างยาวก็มีไม้เมตรไว้วัด ฉันใดสัมมาทิฐิก็มีคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องวัด ถ้าอยากจะรู้ว่าเป็นสัมมาทิฐิหรือมิจฉาทิฐิ ให้ดูที่คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก ดูที่การประพฤติของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก ดูที่ความประพฤติของพระอริยสงฆ์สาวกเป็นหลัก นั่นแหละเป็นมาตรฐานที่ถูกต้องของสัมมาทิฐิ ท่านแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข หรือท่านละลาภยศสรรเสริญสุข ให้ดูตรงนั้น ท่านโลภโกรธหลง หรือว่าท่านไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ดูที่การประพฤติและคำสอนของท่านเป็นหลัก นั่นแหละออกมาจากสัมมาทิฐิทั้งนั้น ท่านถึงเจริญท่านถึงได้รับบรมสุข ปรมัง สุขัง

ส่วนพวกเราได้รับแต่การเวียนว่ายตายเกิด ได้รับความทุกข์จากความแก่ความเจ็บความตาย จากการพลัดพรากจากกัน เป็นผลของมิจฉาทิฐิทั้งนั้น ถ้าเราแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข เราก็จะต้องทุกข์กับการสูญเสียลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าไม่

แสวงหา เราจะไม่ทุกข์กับการสูญเสียของลาภยศสรรเสริญสุข เพราะไม่ได้อาศัยลาภยศสรรเสริญสุขให้ความสุขกับเรา เราอาศัยความสงบให้ความสุขกับเรา นี่คือมาตรฐานของสัมมาทิฐิอยู่ตรงนี้ เป้าหมายของสัมมาทิฐิก็พุ่งมาที่จิตที่สงบ ระงับจากความอยากความโลภทั้งหลาย จากความโกรธความหลงทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติทานศีลภาวนา ที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา เวลาคุยกับใคร เขาว่าดีอย่างไร เราอย่าพึ่งไปเชื่อเขา ต้องถามพระพุทธเจ้าก่อนว่า ท่านสอนอย่างนี้หรือเปล่า สนับสนุนหรือเปล่า ถ้าไม่สนับสนุนก็แสดงว่าไม่ดี อย่าเอาเสียงส่วนมากเป็นหลัก เพราะพวกกิเลสมีมากกว่าพวกธรรมะ เหมือนเขาวัวกับขนวัว ธรรมะมีเพียง ๒ กิเลสมีนับไม่ถ้วน วัวตัวหนึ่งมีเขาเพียง ๒ เขา แต่มีขนเต็มไปหมด เอาประชาธิปไตยมาตัดสินลักษณะคุณธรรมไม่ได้ ต้องดูว่าเป็นไปเพื่อการระงับดับกิเลส เพื่อความสงบของจิตใจหรือไม่ ถ้าใช่ถึงจะเป็นธรรม เป็นสัมมาทิฐิ ถ้าเป็นไปเพื่อความโลภความโกรธความหลง เพื่อความวุ่นวายความฟุ้งซ่าน อย่างนี้ไม่ใช่ธรรมของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่สัมมาทิฐิ



ถาม โยมที่ไม่สบายให้กราบเรียนท่านว่าเขาพยายามปฏิบัติ ถ้าไม่ป่วยครั้งนี้ก็จะไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา

ตอบ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นโอกาสที่จะได้เห็นอริยสัจ พระราชบิดา

ของพระพุทธเจ้าก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนสวรรคต ไม่มีทางดิ้นแล้วก็เลยต้องสู้อย่างเดียว ถ้ามีโค้ชคอยบอกคอยสอน อย่างพระพุทธเจ้าคอยสอนคอยแนะให้คิด พอคิดตามก็บรรลุได้เลย

ถาม เวลาป่วยเป็นแบบทดสอบที่สำคัญยิ่ง เพราะสติมักจะเผลอทุกครั้งที่เกิดทุกขเวทนา

ตอบ เป็นเวลาที่ต้องเข้าห้องสอบ ไปเที่ยวไม่ได้แล้ว ต้องรีบดูหนังสือแล้ว ก่อนหน้านี้ยังมีเวลาก็ผัดไปก่อน ทำนั้นทำนี่ไปก่อน แต่นี่ใกล้แล้ว พรุ่งนี้จะสอบแล้ว คืนนี้ต้องดูหนังสือทั้งคืนเลย นี่ก็เหมือนกันพอเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว ก็รู้ว่าไปไหนไม่ได้แล้ว

ถาม เขาก็พยายามดูอย่างที่ท่านอาจารย์สอน แต่พอดูทุกข์มันก็จะทุกข์ไปหมดทุกเวลา

ตอบ ดูไม่เป็น เพราะไปดูทุกข์ที่ร่างกาย ไม่ดูทุกข์ที่ใจ ทุกข์ที่ร่างกายเราดับไม่ได้ ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ถ้าดูทุกข์ที่ร่างกายแล้วอยากจะให้มันหาย ก็จะไปสร้างทุกข์ที่ใจ ถ้าเห็นว่าทุกข์ที่ใจเกิดจากความอยากให้ทุกข์ที่กายหายไป ก็จะดับทุกข์ที่ใจได้ ทุกข์ที่กายเป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับ เหมือนกับถูกลงโทษทำผิดแล้วก็ต้องถูกหวดถูกตี การเจ็บไข้ทางด้านร่างกายเป็นเหมือนกับการรับโทษ ถูกโบยอย่างนี้ เมื่อทำผิดแล้วก็ต้องยอมรับผิด เราดำเนินชีวิตของเรามาแบบนี้ ก็ส่งผลมาให้เป็นอย่างนี้ ก็ต้องรับผลไป ถ้ายอมรับความจริงของร่างกาย ทางจิตใจก็จะไม่ต้องรับโทษอีกชั้นหนึ่ง ไม่ต้องทุกข์ทรมานไปกับร่างกาย

ถาม แต่เจ็บมากๆจิตใจก็ไม่ไหวเหมือนกัน

ตอบ ใจไม่ได้เป็นอะไรเลย เหมือนเป็นความเจ็บของคนอื่น รู้ว่าเขาเจ็บแต่คนที่รู้ไม่ได้เจ็บไปกับเขา



ถาม พอดีมีแม่ของเพื่อนคนหนึ่งเป็นอัมพาต ไม่รู้สึกตัวเลย คิดว่าคนที่เป็นทุกข์คือลูก ที่พยายามต่อสู้เอาแม่กลับมาให้ได้ เกิดความเครียดมาก จะนำเอาธรรมะที่ท่านอาจารย์สอนนี้ไปบอกเขา

ตอบ ความจริงตอนที่สอนเขานั้น ต้องการสอนคนถามปัญหามากกว่า เพราะคนที่จะตายนั้น ช่วยอะไรไม่ได้แล้ว

ถาม แต่คนที่จะตายนั้น ถึงแม้ร่างกายจะขยับไม่ได้ แต่จิตยังทราบอยู่ใช่ไหม

ตอบ ถ้าหูไม่ได้ยินเสียง จะทราบได้อย่างไร

ถาม แต่ถ้าหูได้ยิน

ตอบ อยู่ที่ว่ามีสติปัญญาพอจะเข้าใจเสียงที่พูดได้หรือเปล่า เพราะเวลาเจ็บปวดมากๆ จะไม่มีสติรับรู้ อยู่ในสภาพที่เรียกว่าหลงเหมือนกับหลับๆตื่นๆ ท่านถึงสอนให้กุสลาตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ อย่าไปกุสลาตอนที่ตายหรือใกล้ตาย เพราะไม่ทันการณ์แล้ว กุสลาคือสร้างธรรมะสร้างกุศลให้เกิดภายในใจ ให้มีปัญญา ให้รู้จักปล่อยวางร่างกาย ถึงเวลาจะต้องปล่อย เราปล่อยได้หรือเปล่า ถ้าปล่อยได้แล้ว ใจจะสงบเย็นสบาย เหมือนกับ

เวลาที่เขามาทวงหนี้ ถ้าพร้อมที่จะจ่าย เราก็จะสบายใจ เอาไปเลย ร่างกายก็เป็นเหมือนหนี้ ที่เราต้องคืนเจ้าของไป ร่างกายไม่ใช่ของเรา เป็นของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เรายืมมาใช้ชั่วคราว พอถึงเวลาเขาก็จะมาขอคืน กายทิพย์ที่เป็นผู้ดูแลร่างกายนี้ พร้อมที่จะคืนเขาไปหรือเปล่า ถ้ามีธรรมะก็จะพร้อม เพราะถ้าไม่ปล่อย จะทุกข์ทรมานใจ ถ้าปล่อยจะเย็นสบาย จิตจะดิ่งเข้าสู่อุเบกขา ไม่แบก ไม่หนักอกหนักใจ แต่ถ้าอยากจะอยู่ต่อไป จะทุกข์ทรมานใจมาก เหมือนเวลามีใครมาพรากของที่รักไป จะรู้สึกอย่างไร ถ้ายอมให้เขาไป ก็จะโล่งอกเลย ถ้าไม่ยอม ก็จะว้าวุ่นขุ่นมัว ทุกข์ทรมานใจ การทำบุญให้ทานนี่ก็เป็นการฝึกคืนของต่างๆ ที่ไม่ใช่ของเราไป ข้าวของเงินทองต่างๆนี้ ไม่ใช่ของเรานะ ตอนนี้เรามาฝึกปล่อยวางกัน ถ้าทำได้แล้วเวลาพลัดพรากจากกันจะไม่เสียดาย ถ้าทำไม่ได้ ยังหวงอยู่ เวลาพลัดพรากจากกัน จะทุกข์ทรมานใจมาก จะไม่สงบ



ถาม เอาเทปธรรมะหรือบทสวดมนต์ไปเปิดให้คนป่วยฟัง จะได้ประโยชน์ไหม

ตอบ ตอนที่ไม่ป่วยเขาฟังหรือเปล่า ถ้าไม่ฟังตอนที่ป่วยจะฟังหรืออยู่ที่ตัวเขา ถ้าฟังก็จะได้ประโยชน์ คนเราถ้าไม่จนตรอกก็จะไม่สู้ จะไม่หาที่พึ่ง พอใกล้จะตาย รู้ว่าไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้นอกจากธรรมะ ก็อาจจะตั้งใจฟังก็ได้ อาจจะบรรลุได้ด้วย เช่น

พระราชบิดาของพระพุทธเจ้า ก็บรรลุ ๗ วันก่อนจะเสด็จสวรรคต ตอนนั้นทรงประชวรหนัก พระพุทธเจ้าก็เลยไปโปรดไปแสดงธรรม ทรงสอนว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา เป็นของดินน้ำลมไฟ ต้องคืนเขาไป พอฟังแล้วเข้าใจ ทำใจได้ ก็จะบรรลุธรรมได้

ถาม ทำให้ปล่อยวางได้

ตอบ เพราะไม่รู้มาก่อนว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา พอมีคนมาบอกว่าไม่ใช่ของเรา ก็เหมือนเวลาไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล แล้วเขาสลับเอาลูกคนอื่นมาให้เรา อีก ๑๐ ปีต่อมาเขามาบอกว่าเด็กคนนี้ไม่ใช่ลูกของคุณนะ คุณพร้อมจะคืนให้พ่อแม่ของเด็กหรือเปล่า ถ้ายอมรับความจริง ว่าเด็กไม่ใช่ลูกของเรา จะเก็บไว้ทำไม คืนให้พ่อแม่ของเด็กไปไม่ดีกว่าหรือ พระพุทธเจ้าทรงเอาความจริงมาบอกพวกเราว่า ร่างกายไม่ใช่ของเรา เป็นของยืมมาจากดินน้ำลมไฟ เวลาจะตายก็เป็นเวลาที่เขาจะมาเอาคืนไป เราพร้อมที่จะคืนให้เขาไปหรือเปล่า ถ้ารู้ว่าไม่ใช่ของเราก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้ เหมือนไปยืมรถของเพื่อนมาขับพอถึงเวลาก็ต้องเอาไปคืน ถ้าไม่อยากคืนก็จะต้องเสียใจ



ถาม สามีเพื่อนตอนใกล้จะเสียชีวิต เขาขอฟังเพลงคลาสิก เขาบอกว่าจะทำให้จิตนิ่งสงบ

ตอบ เวลาฟังเพลงจะมีอารมณ์

ถาม ตอนนั้นเขาโคม่า

ตอบ ถ้าไม่รู้สึกตัว ฟังไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ฟังไม่รู้เรื่อง

ถาม ถ้าเขายังพอรับรู้ได้

ตอบ ฟังแล้วไม่แน่ว่าจะสงบหรือไม่ เพราะเสียงเพลงจะปลุกอารมณ์ขึ้นมา

ถาม ตอนนั้นทุกขเวทนาน่าจะทำให้ฟังไม่ได้ใช่ไหม

ตอบ ทุกขเวทนาไม่ใช่ตัวปัญหา ปัญหาอยู่ที่ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่อยู่ในจิตในใจ ที่เกิดจากความไม่อยากตาย จะรุนแรงกว่าความทุกข์ของร่างกาย ที่ปฏิบัติธรรมกันนี้ก็เพื่อดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ในจิต ไม่ใช่ทุกข์ในขันธ์ ในร่างกาย ทุกข์ในขันธ์ไม่เป็นปัญหา อย่างพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกนี้ ท่านนิพพานคือตายได้อย่างสบาย เพราะท่านไม่มีทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไม่มีทุกข์ในจิต ทุกข์ในกายกับทุกข์ในจิตนี้ เป็นเหมือนน้ำในตุ่มกับน้ำในมหาสมุทร ถ้าจิตมีความสุข ความทุกข์ของร่างกาย ซึ่งเป็นเหมือนน้ำในตุ่ม จะไม่มีกำลังสู้กับความสุข ที่เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทรได้ จิตของผู้ที่บริสุทธิ์หรือจิตที่เข้าฌานสมาบัติได้จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บปวดของร่างกาย พวกที่เข้าฌานสมาบัติได้ เวลาจะตายก็เข้าฌานกัน พวกที่จิตบริสุทธิ์ก็ไม่ต้องเข้าฌานก็ได้ เพราะจิตไม่มีทุกข์ในอริยสัจ ๔ จิตรับรู้ความเจ็บปวดของร่างกายได้ อย่างไม่สะทกสะท้าน ต่างฝ่ายต่างอยู่ สิ่งที่เราต้องทำก็คือทำให้ใจนิ่งสงบ ไม่ผลิตทุกข์ในอริยสัจ ๔ ขึ้นมา ต้องละต้นเหตุของทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือกามตัณหา

ภวตัณหา วิภวตัณหา ในขณะที่ตายก็คือความไม่อยากตาย นี่แหละ ถ้าไม่อยากตายก็จะทุกข์ทรมานใจ ถ้ายอมรับความตาย ก็จะไม่ทุกข์ ความเจ็บปวดของร่างกายจะไม่เป็นปัญหา ความทุกข์ใจที่เกี่ยวกับร่างกายมีอยู่ ๒ ประการคือ ความไม่อยากตายและความไม่อยากเจ็บ ถ้าไม่อยากทุกข์ เวลาเจ็บ ก็ต้องอย่าไม่อยากเจ็บ เวลาจะตายก็อย่าไม่อยากตาย เวลานั่งแล้วเจ็บก็อย่าเพิ่งลุก พยายามทำใจให้นิ่ง อย่าไปอยากให้ความเจ็บหายไป อย่าอยากจะหนีจากความเจ็บไป ถ้าละความอยากนี้ได้แล้ว จิตจะสงบเป็นอุเบกขา ความทุกข์ใจก็จะหายไป ความทุกข์กายก็จะเจ็บเพียงนิดเดียว

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความเจ็บปวดของร่างกาย เพราะเป็นธรรมดาของร่างกาย ที่เกิดมาแล้วก็ต้องแก่เจ็บตายไปเป็นธรรมดา เวทนา ก็มีสุขเวทนา มีทุกขเวทนา มีไม่สุขไม่ทุกขเวทนา สลับกันไป เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ความจริงใจรับได้ทั้ง ๓ เวทนา แต่ใจมีกิเลสก็เลยไปรักสุขเวทนา ชังทุกขเวทนา ก็เลยทำให้เกิดตัณหาขึ้นมา เกิดความอยาก อยากมีสุขอย่างเดียว ไม่อยากมีทุกข์ ก็เลยไปสร้างทุกข์ในอริยสัจ ๔ ขึ้นมา ซึ่งเป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร ส่วนทุกข์ในขันธ์เป็นเหมือนน้ำในตุ่มน้ำ น้ำหนักต่างกันมาก ถ้าสามารถดับทุกข์ในขนาดน้ำในมหาสมุทรได้ ทุกข์ในตุ่มน้ำจะไม่เป็นปัญหาเลย เหมือนไม้จิ้มฟันกับตะบอง เอาไม้จิ้มฟันเคาะหัวกับเอาไม้ตะบองเคาะหัว อย่างไหนจะเจ็บกว่ากัน ทุกข์ขนาดไม้จิ้มฟัน

นี้เราบังคับไม่ได้ แต่ทุกข์ขนาดไม้ตะบองนี่เราหยุดมันได้ แต่เราไม่หยุดกัน เพราะไม่เจริญสติ ไม่นั่งสมาธิ ไม่พิจารณาด้วยปัญญา ไม่พิจารณาไตรลักษณ์ ที่เป็นเครื่องมือที่จะหยุดความทุกข์อันใหญ่หลวงได้ ส่วนความทุกข์เล็กๆน้อยๆของร่างกายนี้ เราหยุดไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติของเขา



ถาม บางวันเราคิดฟุ้งไปเรื่อยๆ แล้วมีพุทโธแทรกเข้ามา แต่เข้ามาได้ไม่กี่ครั้งแล้วก็ฟุ้งใหม่ อย่างนี้แสดงว่าสติยังอ่อนใช่ไหม

ตอบ สติมีกำลังไม่มากพอ ที่จะทำให้มีพุทโธอย่างต่อเนื่อง หรือมีอย่างอื่นเข้ามาแทรกน้อย ถ้าอยู่กับพุทโธมากกว่าอยู่กับความคิดอื่น แสดงว่ามีสติมากขึ้นแล้ว ถ้ายังมีความคิดอยู่กับเรื่องอื่นมากกว่ามีพุทโธก็แสดงว่าสติยังมีน้อย ถ้ามีสติมากๆแล้วจะมีพุทโธอยู่กับเราเป็นส่วนใหญ่ จะคิดเรื่องอื่นเฉพาะเวลาที่จำเป็นต้องคิดเท่านั้น หรือไม่คิดอะไรเลย ปล่อยให้จิตว่างๆได้ แสดงว่ามีสติ ไม่ต้องใช้พุทโธก็ได้ ถ้าสติมีกำลังมากพอที่จะหยุดความคิดได้ พอคิดอะไรปั๊บก็หยุดได้ อย่างนี้แสดงว่าสติดี การมีสตินี้จิตต้องอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา ถ้าจิตไปอดีตไปอนาคต แสดงว่าไม่มีสติ จิตต้องอยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ กำลังคิดอะไรก็ให้อยู่กับความคิดนั้น คิดเท่าที่จำเป็นต้องคิด เช่นกำลังจ่ายเงินก็ต้องคิดว่าจะต้องจ่ายเท่าไหร่ ถ้าอยู่กับความคิดนี้เรียกว่ามีสติ ไม่ใช่คิดว่าถ้าเงินหมดแล้วจะ

ทำอย่างไร ให้คนอื่นจ่ายแทนดีไหม คิดกังวลกับอนาคตคิดถึงอดีตที่ผ่านไปแล้ว ต้องอยู่กับเรื่องในปัจจุบันเท่านั้น ถ้าจะคิดถ้าไม่มีความจำเป็นก็ไม่ต้องคิดเลย ให้รู้เฉยๆ รู้ว่ากำลังเดินกำลังยืนกำลังนั่ง กำลังดื่มน้ำ กำลังรับประทานอาหาร ให้รู้เท่านั้น อย่างนี้เรียกว่ามีสติ ถ้ารับประทานอาหารแล้วก็คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ แสดงว่าไม่มีสติแล้ว จิตไม่นิ่งวอกแวกไปที่นั่นมาที่นี่ การเจริญสติก็เพื่อหยุดความคิด เพื่อให้จิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งแล้วก็จะเป็นสมาธิตั้งมั่น จะสงบจะสบาย การเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นงานที่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาเลย ถ้าเป็นนักปฏิบัติจริงๆ ต้องทำตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับเลย ทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ถ้าทำไปเรื่อยๆต่อไปจะติดเป็นนิสัย จิตจะไม่ไปไหน เวลาจะให้อยู่กับเรื่องอะไรก็จะอยู่ ให้นิ่งก็จะนิ่ง ให้อยู่กับการพิจารณาธรรม ก็จะอยู่กับการพิจารณาธรรม มรรคผลก็จะตามมา



ถาม สติจะช่วยให้รักษาศีลได้ดี

ตอบ แน่นอน เพราะศีลที่รักษาโดยไม่มีสติไม่มีปัญญานั้น เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ เพราะตัวที่จะละเมิดศีลก็คือตัวจิตนี้ จิตที่มีกิเลสก็จะละเมิดศีลได้ แต่จิตที่มีสติมีธรรมะคอยคุมอยู่ พอคิดจะทำผิดศีลก็หยุดได้ทันที การมีศีลหรือไม่มีศีลไม่ได้อยู่ที่การสมาทาน อยู่ที่มีสติควบคุมจิตไม่ให้ละเมิดได้หรือไม่ อยู่

ตรงนั้น พระอาจารย์บางท่านถึงสอนให้รักษาศีลข้อเดียว คือ รักษาจิตนี้เอง ถ้ารักษาข้อนี้ได้แล้ว ก็จะรักษาได้หมดทุกข้อ



ถาม การฝึกสตินี้ ควรฝึกให้ทำอะไรช้าๆหรือเปล่า

ตอบ ทำภารกิจตามปกติ เดินไปไหนมาไหนก็เดินตามปกติ สติไวกว่าร่างกายหลาย ๑๐๐ เท่า ให้มีสติรู้อยู่กับร่างกาย ให้รู้ว่ากำลังอยู่กับร่างกายหรือเปล่า หรือกำลังคิดเรื่องอื่นแล้ว ถ้าคิดเรื่องอื่นก็ดึงกลับมาที่ร่างกาย ดึงกลับมาเรื่อยๆ ส่วนการทำงานของร่างกายก็ทำอย่างปกติ ไม่ต้องช้า ไม่เหมือนกับที่สอนกัน ให้ยกหนอ ก้าวหนอ วางหนอ ไม่จำเป็นต้องทำช้าขนาดนั้น



ถาม จิตยิ่งนิ่ง สติยิ่งมีกำลังใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ สติจึงสำคัญมาก เป็นกุญแจดอกแรก จะเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ ต้องมีกุญแจ ๓ ดอก ไว้เปิด ๓ ประตู ประตูแรกคือสติ พอเปิดประตูสติได้แล้ว ก็จะเจอประตูสมาธิ พอเปิดประตูสมาธิได้แล้ว ก็จะเจอประตูปัญญา พอเปิดประตูปัญญาได้แล้ว ก็จะได้มรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า สติสำคัญมาก ทรงเปรียบเหมือนรอยเท้าช้าง ใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์ทั้งหมด ปัญญาถึงแม้จะสำคัญมาก ก็สู้สติไม่ได้ เพราะปัญญาจะเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีสมาธิ สมาธิจะเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีสติ สติจึงต้องมาก่อน เวลาภาวนาทำจิตให้สงบ ต้องมีสติควบคุมจิต

ไม่ให้ลอยไปลอยมา ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน พอได้สติแล้ว เวลานั่งสมาธิจะสงบได้อย่างง่ายดาย นั่งเพียงห้านาทีก็สงบแล้ว พอออกจากสมาธิ ก็จะสามารถพิจารณาปัญญาได้ เพราะจะไม่มีกิเลสมารบกวน มาต่อต้านการพิจารณา

ถาม พิจารณาแต่ยังตัดไม่ขาด

ตอบ เพราะยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ยังไม่เห็นทุกข์เพราะความอยาก ยังอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อยู่ ต้องบอกว่าไม่เป็นไร เป็นก็ได้ ตายก็ได้ ถ้าตัดได้จริงต้องเห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ เป็นอนัตตา เป็นเหมือนฟองน้ำ เกิดแล้วก็ดับ ตายไปแล้วก็หายไปหมด ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ นอกจากประวัติที่จารึกไว้ในหนังสืองานศพ เหมือนฟองน้ำ แต่พวกเราไม่เห็นกัน ติดสมมุติ เห็นว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกเป็นหลาน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นหญิง เป็นชาย เป็นกษัตริย์ เป็นขอทาน เป็นเศรษฐี



ถาม จะเพิ่มกำลังของสติได้อย่างไร

ตอบ ต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตื่นขึ้นมาก็ต้องตั้งสติก่อนเลย ว่าตอนนี้ใจอยู่กับร่างกายหรือเปล่า อยู่ที่นี่อยู่ในปัจจุบันหรือเปล่า เพราะที่ตั้งของสติก็คือปัจจุบันนี่เอง ใจต้องอยู่กับปัจจุบันถึงจะมีสติ ปัจจุบันก็มีร่างกายนี้ ที่เราพาไปไหนตลอดเวลา ถ้าผูกใจติดไว้กับร่างกาย ก็จะมีสติ ให้เฝ้าดูร่างกาย เรียกว่ากายคตาสติ แต่การเจริญสติก็มีหลายวิธี

ด้วยกัน จะใช้อย่างอื่นแทนก็ได้ ใช้การบริกรรมพุทโธ ก็เรียกว่าพุทธานุสติ แต่จะทำให้ใจแกว่งไปแกว่งมาบ้าง เพราะเวลาใช้พุทธานุสติ แล้วทำงานไปด้วย ใจต้องจดจ่ออยู่ ๒ เรื่อง จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ แล้วก็บริกรรมพุทโธ ถ้าสามารถเฝ้าดูการกระทำของร่างกายอย่างเดียวได้ ใจจะนิ่งกว่า แต่พุทธานุสตินี่ก็ใช้ได้ ถ้าสติไม่มีกำลังควบคุมใจให้เฝ้าดูร่างกายได้ ยังแวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ต้องดึงมันกลับมา ด้วยการบริกรรมพุทโธๆไป อย่างนี้ก็จะมีสติอย่างต่อเนื่อง ต้องมีสติไปจนถึงเวลานอนเลย ถ้าฝึกอย่างนี้แล้ว เวลานั่งสมาธินี้ ใจจะไม่ลอยไปลอยมา พอให้อยู่กับพุทโธก็อยู่ ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็อยู่ พออยู่ได้อย่างต่อเนื่อง ๕ นาที ๑๐ นาทีก็จะสงบตัวลง



ถาม ได้ยินเสียงอยู่เบาๆ แต่ไม่รู้ความหมายของเสียงที่พูดมา อย่างนี้ขาดสติหรือเปล่า

ตอบ ถ้ารู้เสียงก็แสดงว่ายังมีสติอยู่ แต่ยังไม่สงบเต็มที่ ถ้าสงบเต็มที่แล้วเสียงก็จะไม่ได้ยิน ถ้าได้ยินใจก็จะไม่ไปเกาะกับเสียง จะอยู่กับตัวรู้ อยู่กับความสงบ ต่างกับเวลาที่ใจไม่สงบ เวลาได้ยินเสียงใจจะปรุงแต่งกับเสียงนั้นด้วย แต่เวลาที่ใจสงบแล้ว ถึงแม้จะได้ยินเสียง แต่ใจจะไม่ปรุงแต่ง ไม่สนใจกับเสียง มันต่างกัน

ถาม หลักสำคัญก็คือ เสียงจะเป็นอย่างไรไม่ต้องสนใจ

ตอบ ถ้ายังบริกรรมอยู่ ก็บริกรรมไป ถ้าอยู่กับลมก็อยู่กับลมไป อยู่ไปจนกว่าจะนิ่ง พอนิ่งแล้วลมก็จะหายไป การบริกรรมก็จะหายไป จะเหลือแต่ความว่า สักแต่ว่ารู้ นี่คือตัวจิตเป็นอย่างนี้ ไม่ได้เป็นจุดเป็นอะไรนะ เป็นความว่าง ความเบา ความสบาย ความสุข ส่วนใหญ่จะเป็นตอนที่วูบลงไป เหมือนตกหลุมตกบ่อ แล้วก็นิ่งไป พอดูลมไปดูลมไป ลมจะวูบหายไปเหมือนขาดใจตาย เหมือนกับลมหายใจเฮือกสุดท้าย แล้วก็จะนิ่งสงบ ถ้าดูลมจะเป็นอย่างนี้ ถ้าบริกรรมก็จะวูบตกลงไปในเหวในบ่อ แล้วก็จะนิ่งไป คำบริกรรมก็หายไป

ถาม ถ้าเจอแล้วต้องทำอย่างไรต่อ

ตอบ ปล่อยให้นิ่งอยู่อย่างนั้นให้นานที่สุด อย่าไปยุ่งกับมัน ถ้าถึงตรงนั้นแล้วไม่ต้องถามใคร จะรู้ว่า **นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง** เป็นอย่างไร **สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบนี้ไม่มี** ตอนต้นจะเป็นชั่วนกกระจอกกินน้ำ แค่ขณะเดียวแล้วก็ถอนออกมา เป็น**ขณิกสมาธิ** แต่จะประทับใจอย่างไม่ลืมเลือน จะคอยกระตุ้นจุดลากให้ทำให้มากขึ้น จะรู้ว่าทำไมจะต้องเร่งความเพียร ทำไมจะต้องตัดความสุขอย่างอื่นไป เพื่อเอาเวลามาสร้างความสุขแบบนี้ให้มีมากยิ่งขึ้นไป จะเริ่มปลีกวิเวกออกจากสังคม ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆ จะหาที่สงบเพื่อภาวนา เพื่อให้มีความสงบมากขึ้นบ่อยขึ้น พอถึงจุดนั้นแล้วก็ควรสลับกับการเจริญปัญญาไปด้วย เวลาออกจากความสงบแล้วก็ให้พิจารณาอาการ

๓๒ ไป พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายไป ทั้งของตัวเราและของผู้อื่น ดูอาการ ๓๒ ของเราและของผู้อื่น ดูเวลาที่ร่างกายตายเป็นซากศพไปแล้วเป็นอย่างไร ดูภาพที่ถ่ายให้ดูก็ได้ ว่าร่างกายของเราและร่างกายของคนอื่น ที่เราหลงรักแสนจะหวงแหนเป็นอย่างไร พอเห็นแล้วก็จะไม่อยากได้ เพื่อคลายความกำหนัดยินดี คลายความยึดติด เวลาเขาเป็นอะไรไป เราก็รู้อยู่แล้วว่าจะต้องเป็น เราจะไม่วิตกกังวลหวาดกลัวเลย การปฏิบัติทั้งหมดนี้ก็เพื่อดับทุกข์ในใจ ให้ใจสบาย ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อนกับสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้น หรือกำลังเกิดขึ้น

ผลที่ต้องการก็คือใจที่ไม่กระเพื่อม เวลาสัมผัสกับสิ่งต่างๆไม่ว่าจะดีหรือร้ายก็ตาม ให้รู้สึกเฉยๆ ไม่ได้ไม่เสียกับเหตุการณ์ต่างๆ เวลาดูอะไร ไม่ต้องไปรักไปชัง เพราะเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่เป็นอย่างนี้ไปตลอด มีการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ไม่ใช่ตัวตน มาจากดินน้ำลมไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะโลกนี้เป็นโลกธาตุ มาจากธาตุ ๔ ผสมกันให้มีรูปร่างลักษณะต่างๆ นี่คือไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆแล้วใจจะเป็นกลาง จะไม่รักไม่ชังไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆนี่ต่างหากที่เราต้องการ ผลก็คือใจที่สงบไม่กระเพื่อมกับสิ่งต่างๆที่ได้สัมผัสรับรู้ ต้องคอยสอนใจให้รู้ว่าสิ่งต่างๆที่ไปสัมผัสรับรู้นี้ เป็นอะไรกันแน่ ตอนนี้ใจไม่รู้ ยังหลงอยู่ ยังคิดว่าเป็นพ่อเป็นแม่เรา เป็นพี่เป็นน้องเป็นเพื่อนเรา เป็นของเรา แต่ความ

จริงมันไม่ใช่ เป็นความหลงทั้งนั้น ต้องรู้ว่าเป็นเพียงอาการ ๓๒ เป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย รู้อย่างนี้แล้วต่อไปเวลาแก่ เจ็บตาย ใจจะไม่กระเพื่อม



ถาม เวลาที่จิตนิ่ง แล้วเกิดอาการสะดุ้ง อย่างตอนที่ฟังเทศน์ท่านอาจารย์ แล้วกิ่งไม้ตกลงมากระทบหลังคา ก็รู้สึกสะดุ้ง การสะดุ้งของจิตนี้คืออะไร

ตอบ เป็นปฏิกิริยาของจิต เวลาได้สัมผัสรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสที่รุนแรง ก็จะสะดุ้ง อาการสะดุ้งนี้ไม่ได้เป็นกิเลส ถ้าจะเป็นกิเลสต้องหลังจากสะดุ้งแล้วเกิดความหวาดกลัวขึ้นมา เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมา แต่ถ้าสะดุ้งแล้วรับรู้เฉยๆ แสดงว่ามีปัญญาควบคุมกิเลสได้ คือรู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ผ่านไปไม่มีอะไร แต่ถ้าเริ่มสงสัย ว่าเป็นอะไร เป็นผีหรือเปล่า ก็จะเป็นกิเลส ถ้าพิจารณาก็แสดงว่ายังเป็นมรรคอยู่

ถาม เหมือนที่หลวงตาบอกว่า เป็นสัญชาตญาณ

ตอบ เป็นสัญชาตญาณของจิต ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่มีความทุกข์ตามมา ก็ไม่เป็นกิเลส สะดุ้งแล้วก็ผ่านไป รับรู้แล้วก็ผ่านไป ก็จะไม่เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่เกิดความกลัวเกิดความทุกข์ขึ้นมา อย่างนี้ก็จะเป็นกิเลส



ถาม การกระเพื่อมของจิต ถ้ารู้แล้วไม่กระเพื่อม กับกระเพื่อมแล้วค่อยรู้ ต่างกันใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ ถ้ากระเพื่อมแล้วรู้ แสดงว่าปัญญายังไม่ทัน เหมือนกับไม่ได้ฉีดวัคซีนไว้ก่อน ถ้าฉีดวัคซีนแล้ว ร่างกายจะไม่เป็นโรค



ถาม อาการรับรู้นั้นเป็นสัญชาตญาณใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ สัญชาตญาณเป็นธรรมชาติของจิต เวลาเดินลื่นจะล้ม ถ้ามีอะไรคว้าไม่ให้ล้มได้ก็จะคว้าทันที ถ้าสติปัญญาทัน ใจจะไม่ตื่นเต้น ถ้าสติปัญญาไม่ทัน ก็จะตื่นเต้นตกใจ ใจจะกระเพื่อม ใจจะกระเพื่อมหรือไม่อยู่ที่สติปัญญา ถ้ามีสติปัญญาจะไม่กระเพื่อม ถ้าไม่มีสติปัญญาก็จะกระเพื่อม เหมือนไม่ได้ฉีดวัคซีน ไม่มีปัญญาป้องกันไม่ให้ใจกระเพื่อม ถ้าปัญญาได้พิจารณาจนปล่อยวางได้แล้ว ใจจะไม่กระเพื่อมเลย เหมือนกับได้ฉีดวัคซีนไว้แล้ว เชื้อโรคไม่สามารถทำให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยได้เลย จึงต้องเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ เพราะการไม่เห็นไตรลักษณ์เป็นเหตุทำให้ใจกระเพื่อม เวลาเกิดการเปลี่ยนแปลงใจจะกระเพื่อมทันที ต้องซ้อมไว้ก่อน ทำการบ้านไว้ก่อน เหมือนกับนักมวยที่จะต้องซ้อมไว้ก่อน ถ้าไม่ซ้อมไว้ก่อน พอขึ้นเวทีจะสู้ไม่ได้ ถ้าซ้อมไว้ก่อนจะสู้ได้

ถ้าเตรียมตัวตายอยู่ตลอดเวลา พอถึงเวลาตายก็จะไม่ตื่นเต้น ถ้าไม่เตรียม พอถึงเวลาตาย จะตกใจกลัวสุดขีดเลย ท่านจึง

สอนให้ซ้อมตายอยู่เรื่อยๆ ให้พิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ ให้ถามตัวเองว่าพร้อมที่จะตายหรือยัง ถ้าจะไปในวันนี้ พร้อมจะไปหรือเปล่า นี่คือการทำการบ้าน ถ้าพร้อมแล้ว เวลาจะไปก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ คิดอย่างนี้เป็นปัญญา ที่จะทำให้ปล่อยวางได้ เห็นอนัตตา เห็นอนิจจัง เห็นทุกขังเพราะยึดติด เพราะหวง ถ้าไม่หวงก็จะไม่ทุกข์ ต้องซ้อมคิดไว้ก่อน ถ้าไม่คิดไว้ก่อนพอเกิดเหตุการณ์ เช่นคนมาตบหน้าเรา จะทำใจไม่ได้ ถ้าซ้อมไว้ก่อน เตรียมให้เขาตบ คิดอยู่เรื่อยๆ พอเจอเหตุการณ์จริงก็จะเจ็บกายเท่านั้น แต่ไม่เจ็บใจ เวลาถอนฟันเจ็บกว่านี้ยังรับได้เลย ทำไมคนตบหน้าเราจะรับไม่ได้ อยู่ที่จะยอมเจ็บหรือไม่ยอม ถ้ายอมใจจะไม่เจ็บ



ถาม ในขณะที่มีสติ จะมีการรับรู้ที่สงบนิ่งมาก

ตอบ ถ้าจิตไม่กระเพื่อม แสดงว่าจิตได้รับการอบรมให้นิ่งได้แล้ว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะนิ่งไปกับทุกเหตุการณ์ ต้องทดสอบไปเรื่อยๆ ว่าเหตุการณ์ไหนเป็นปัญหา ก็ต้องไปซ้อมเพื่อให้รับกับเหตุการณ์นั้นให้ได้ ถ้านิ่งกับเหตุการณ์นั้น ก็แสดงว่าผ่านเหตุการณ์นั้นไม่เป็นปัญหา เช่นคนด่า เราก็เฉยได้ แสดงว่าการถูกด่าไม่เป็นปัญหาแล้ว อย่างพระเณรที่ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ก็พร้อมที่จะให้ท่านด่า พอท่านด่าก็ไม่เกิดอารมณ์ ถ้าไม่พร้อมให้ท่านด่าก็จะอยู่กับท่านไม่ได้ เพราะเกิดอารมณ์ต่อต้าน ทำให้

เกิดความรู้สึกไม่เคารพในตัวท่าน ก็จะไม่กล้าอยู่กับท่าน ถ้าพร้อมที่จะให้ท่านด่าแล้ว เวลาท่านด่าแม้จะมีอารมณ์บ้าง แต่ก็สามารถคุมได้ เพราะมาให้ท่านด่า ให้ท่านสอน คิดไปในทางบวกว่า ถ้าท่านด่าแสดงว่าท่านเมตตาสงสาร ท่านช่วยเหลือเรา ท่านชี้ขุมทรัพย์ให้กับเรา ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว การดุด่าตำหนิติเตียนจะไม่เป็นโทษ จะไม่เป็นปัญหากับเรา กลับเห็นว่าเป็นคุณ วันไหนไม่โดนด่าเหมือนไม่ได้กินวิตามิน ไม่เมตตาเราไม่ให้ความสำคัญกับเรา ต้องคิดอย่างนี้ ให้ฟังด้วยเหตุด้วยผล ถ้าสิ่งที่เขาด่าเราไม่เป็นความจริง ก็แสดงว่าเขาเมาเหล้าเสียสติ หรือตาบอด พูดไปตามอารมณ์โกรธเกลียด อย่างนี้ก็อย่าไปถือสา เป็นคนน่าสงสาร แต่ถ้าสิ่งที่เขาตำหนิเป็นความจริง ก็ต้องขอบคุณเขา เพราะเป็นเหมือนกระจกส่องหน้าเรา ถ้าไม่มีกระจกเราจะรู้หรือว่าหน้าตาเราเป็นอย่างไร เวลาจะออกจากบ้านเราต้องส่องหน้าที่กระจกก่อน ดูว่าสะอาดไหมเรียบร้อยไหม คนที่เขาตำหนิเราก็เหมือนกัน เขาบอกเราว่าหวีผมไม่สวยนะ หวีให้ดีหน่อย เสื้อผ้าใส่ไม่เรียบร้อย เป็นการชี้ขุมทรัพย์ให้กับเรา



ถาม เวลาจิตกระเพื่อมจะเกิดทุกข์ทันที เราเห็นมันเลย จะทิ้งมันกลับไปสู่ความสงบดีกว่า อย่างนี้เป็นการหนีทุกข์

ตอบ ไม่หนีหรอก เพราะทุกข์เป็นสิ่งที่เราต้องกำจัด การปฏิบัติก็เพื่อ

การดับทุกข์ เวลาเกิดทุกข์ก็ต้องหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร ในพระสูตรก็บอกว่าเกิดจากความอยาก ก็ต้องรู้ว่ากำลังอยากอะไร ถ้าละความอยากได้ ความทุกข์ก็จะหายไป เวลาเกิดทุกข์ก็ต้องใช้สติปัญญา ใช้เป็นมรรคดับความทุกข์ เหมือนดับไฟไหม้บ้าน เป็นการหนีไฟหรือเปล่า ไม่ได้หนีหรอก เป็นการกำจัดสิ่งที่เป็นภัย ความทุกข์เป็นภัยที่เราต้องดับ แต่การดับทุกข์ที่ไม่ถูกก็มีอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้หลีกเลี่ยงวิธีดับทุกข์ที่สุดโต่ง ๒ ประการ คือ ๑. ดับด้วยกามสุข ไม่สบายใจก็ออกไปเที่ยว พอกลับมาบ้านก็ทุกข์เหมือนเดิม ๒. ดับด้วยการทรมานร่างกาย อย่างพระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหาร ๔๙ วัน อดไปแล้วความทุกข์ใจก็ยังมีอยู่ ความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก ถ้าอยากจะดับความทุกข์ใจ ก็ต้องละความอยาก



ถาม สติจะอยู่คงที่ตลอดเวลาได้หรือไม่

ตอบ อยู่ที่กำลังของสติ ถ้าขั้นมหาสติ จะไม่อ่อนตามร่างกาย แต่เวลาพักผ่อนร่างกายสติจะหยุดทำงาน พอตื่นขึ้นมาก็จะทำงานต่อโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องบังคับ ถ้าเป็นสติล้มลุกคลุกคลานนี้ เวลาลุกขึ้นมาต้องบังคับให้ตั้งสติ ถ้าเป็นมหาสติจะไม่ต้องบังคับ

ถาม ต้องทำให้เกิดมหาสติขึ้นมา

ตอบ เริ่มจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากล้มลุกคลุกคลานไปก่อน จากนั้นก็จะยืนได้เดินได้วิ่งได้ จะพัฒนาไปอย่างนั้น สติ

มีความสำคัญมาก จะมีสมาธิได้ก็ต้องมีสติ จะพิจารณาปัญญาได้ก็ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติก็จะถูกกิเลสดึงไปคิดเรื่องอื่นแทน ถ้าได้สติแล้ว พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่าภายใน ๗ ปี ต้องได้บรรลุธรรมอย่างแน่นอน พอได้สติแล้ว ก็จะได้สมาธิ ได้ปัญญาพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา จนปล่อยวางได้ละได้ ก็จะได้อุเบกขา ใจจะนิ่งเป็นกลาง



ถาม ท่านอาจารย์บอกว่า ให้เอาสติตั้งไว้ที่กายเวทนาจิตธรรม เวลาตั้งสติที่เวทนาตั้งอย่างไร ช่วยขยายความ

ตอบ ดูความรู้สึก ตอนนี้เราสุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ต้องดูอยู่เรื่อยๆ ว่ามันสุขมันทุกข์ไปตลอดหรือไม่ หรือว่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ให้มีสติรู้ทันความรู้สึกเหล่านี้ ตอนนี้มีความรู้สึกอย่างนี้ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ไปตามความจริง อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนี้ไปตลอด อย่าไปอยากให้หายไป นั่งแล้วรู้สึกเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็ให้รู้แล้วปล่อยวาง ปล่อยให้มันเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ไป ไม่ต้องไปทำอะไร อย่างนี้เรียกว่าดูด้วยสติดูด้วยปัญญา ถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญา พอเจ็บตรงนั้นปั๊บก็ขยับเปลี่ยนท่าทันที แสดงว่าไม่ได้ดูเวทนาด้วยสติด้วยปัญญา ดูด้วยกิเลส พอมันเจ็บจะเกิดตัณหา คือวิภวตัณหาขึ้นมา ไม่อยากเจ็บขึ้นมา ก็เลยเปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้จิตไม่สามารถตั้งอยู่ในอุเบกขา ตั้งอยู่ในความสงบได้ จะกลิ้งไปกลิ้งมาเหมือน

ลูกฟุตบอล พอเตะไปทางโน้น ก็ถูกเตะกลับมาทางนี้ พอนั่งไปแล้วเกิดทุกขเวทนาก็เปลี่ยนทันที พอเจอสุขเวทนาก็อยากให้อยู่ไปนานๆ พอหายไปก็เดือดร้อน เป็นความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ใจ อยากให้ใจสงบนิ่งเป็นอุเบกขา ก็ต้องปล่อยเวทนาไปตามเรื่องของเขา สุขก็รู้ว่าสุข แต่ก็รู้ว่าสุขนี้ไม่เที่ยง ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ รู้ว่าทุกข์นี้ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วก็รู้ว่าไม่เที่ยงเหมือนกัน ปล่อยไปตามเรื่องของเขา เขาเป็นอนัตตา เราไม่สามารถไปบังคับให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ถ้าปล่อยวางได้ด้วยสติปัญญาก็จะไม่ทุกข์ จะเป็นเพียงอนิจจากับอนัตตา แต่จะไม่เป็นทุกข์กับเรา ถ้าไม่มีสติปัญญาก็จะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทันที ที่ปฏิบัตินี้ก็เพื่อกำจัดตัวทุกข์ที่อยู่ในไตรลักษณ์นี่เอง ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เรากำจัดได้ เพราะทุกข์ในไตรลักษณ์ก็คือทุกข์ในอริยสัจ ๔ ในใจเราเอง ที่เกิดจากตัณหาความอยาก พอใจไม่อยากกับเวทนาแล้ว คือปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็ได้ อย่างนี้ก็จะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจของเรา

ถาม ต้องพยายามให้อยู่ตรงกลางมากที่สุด ไม่ซ้ายไม่ขวา

ตอบ อุเบกขา ไม่อยาก ไม่มีภวตัณหาวิภวตัณหาหรือกามตัณหา ไม่มีความอยากกับเวทนา เวลาสุขก็ไม่ได้อยากให้สุขไปนานๆ ทุกข์ก็ไม่ได้อยากให้หายไปเร็วๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ไม่อยากจะหนีจากหรืออยากจะเปลี่ยนให้เป็นอื่น เวลาไม่สุขไม่ทุกข์ก็ไม่พอใจ

อยากจะสุข มันก็ทุกข์แล้ว เวลาทุกข์แล้วอยากจะให้มันหาย มันก็ทุกข์แล้ว แต่ถ้ามันทุกข์แล้วเรารับมันได้ มันก็จะไม่ทุกข์ในใจ มันสุขเราก็ไม่ได้อยากให้มันอยู่ไปตลอด พอมันหายไป เราก็ไม่ทุกข์

ถาม ถ้ามาถึงตรงจุดนี้ จะได้วิปัสสนาที่จะถอดถอนตัณหา

ตอบ จะได้อริยสัจ ๔ จะเห็นอริยสัจ จะมีดวงตาเห็นธรรม การเห็นธรรมก็คือเห็นอริยสัจ ๔ สมาธิกับปัญญาเป็นเพียงเครื่องมือที่จะทำให้เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคที่มีอยู่ในใจ ว่าตอนนี้ใจเรามีสมุทัยหรือมีมรรค ถ้ามีสติมีปัญญามีมรรคใจก็ไม่ทุกข์ ถ้ามีสมุทัยมีความอยากใจก็จะทุกข์ จะรู้ว่าปัญหาทั้งหมดไม่ได้อยู่ที่ใคร แต่อยู่ที่อริยสัจ ๔ ในใจเรานี่เอง ถ้าใจอยากปั๊บก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที แล้วก็ไปโทษคนนั้นคนนี้ เช่น อยากให้สามีซื่อสัตย์กับเรา แต่เขาชอบไปหาของนอกบ้าน อย่างนี้เราก็จะทุกข์ แล้วก็จะไปโทษว่าเขาไม่ดี ความจริงเราต่างหากที่ไม่ดี เราไปทุกข์กับเขาเอง ถ้าเราปล่อยเขาไปตามเรื่อง จะซื่อสัตย์หรือไม่ก็เรื่องของเขา เราก็จะไม่ทุกข์ เราก็จะไม่แก้ปัญหาผิดจุด จะมาแก้ปัญหาที่ใจ เพราะความทุกข์เกิดจากความอยากของเราเอง ที่มันเกิดความอยากก็เพราะไม่มีปัญญา ไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากนี้ มันไม่เป็นไปตามความอยากของเราเสมอไป อยากให้คนนั้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นก็ทุกข์ขึ้นมาทันที ปัญหาอยู่ที่เราไปอยากเขาเอง ที่เราไม่สบายใจ ไม่ใช่เพราะเขาหรอก

แต่เรากลับไปโทษเขา

ถาม จะพิจารณาถึงตรงนี้ได้ สติต้องมีกำลังเข้มข้นสุดเลย

ตอบ ถ้าทำได้ก็แสดงว่ามี ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่มี จะเข้มข้นหรือไม่ไม่สำคัญ เอาความจริงเอาสันทิฐิโกนี่เป็นหลัก อย่าไปเอาทฤษฎีมาว่าต้องมีเท่านั้นเท่านี้ เอาความจริงว่าทุกข์หรือไม่ ถ้าทุกข์ก็แสดงว่ายังไม่มี ถ้าไม่ทุกข์ก็แสดงว่ามีแล้ว ถ้ายังทุกข์อยู่ก็แสดงว่าสติปัญญาไม่พอ



ถาม ท่านอาจารย์สอนไม่ให้ยึดติดกับร่างกาย คราวที่แล้วไปปฏิบัติธรรม กล้ามเนื้อหลังมันอักเสบเจ็บหลัง นั่งสมาธิก็นั่งไม่ค่อยได้ ใจหนึ่งก็คิดว่าน่าจะอดทน แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่า รักษาร่างกายไว้ ไม่ดีกว่าหรือ ถ้ายิ่งไปฝืนก็จะยิ่งเจ็บมากขึ้น ก็เลย ๒ จิต ๒ ใจ ว่า ระหว่างการฝึกจิตกับการถนอมร่างกายนี้ จุดสมดุลอยู่ตรงไหน

ตอบ ต้องแยกเป็น ๒ กรณี กรณีที่มีความต้องการธรรมะมากกว่าอย่างอื่น ก็พร้อมที่จะปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ถือเอาความเจ็บปวดเป็นเหตุให้ปฏิบัติ เพราะอยู่ในเหตุการณ์จริง ไม่ต้องกังวลกับสังขารร่างกาย ถ้าจะตายก็ไม่ต้องไปเสียดาย เพราะจะได้สิ่งที่มีคุณค่ามากกว่า อย่างที่พระท่านบรรลุในปากเสือ ถ้าท่านคิดรักษาร่างกาย ท่านก็คงไม่ไปหาเสือ นี่เป็นลักษณะของผู้ที่มีความมุ่งมั่นอย่างยิ่งต่อการหลุดพ้น พร้อมที่จะสละได้ทุกอย่าง

แต่ถ้ายังไม่พร้อมที่จะหลุดพ้น ก็ต้องพักรักษาร่างกายให้หายดีก่อน แล้วค่อยปฏิบัติ แต่มันจะช้าและอาจจะไม่ได้ผลดังที่ปรารถนา ขึ้นอยู่กับความปรารถนา คนเรา ถ้ามีความปรารถนามาก ก็ยอมเสียได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะในทางโลกหรือในทางธรรม อยู่ที่ใจเป็นหลัก ว่าต้องการอะไร ถ้ายัง ๒ จิต ๒ ใจ แสดงว่ายังไม่ได้ปรารถนาธรรมถึงขั้นนั้น ถ้าปรารถนาธรรมถึงขั้นนั้นแล้วปัญหานี้จะไม่เกิดขึ้น เพราะจะรู้ว่าจะเลือกเอาอะไร จะเลือกสิ่งที่ถาวรหรือสิ่งที่ไม่ถาวร ใจนี้ถาวรแต่ร่างกายไม่ถาวร ความทุกข์ใจจะอยู่ไปกับใจเป็นเวลายาวนาน แต่ความทุกข์กายไม่นาน ถ้าจะต้องเสียร่างกายไปเพื่อให้ได้ธรรมะมานี้ก็คุ้มค่า เพราะอย่างไรก็ต้องเสียอยู่ดี ต่อให้รักษาร่างกายให้ดีขนาดไหนก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน จะกลายเป็นข้ออ้างของกิเลส รักษาร่างกายไปก่อน พอจะเจ็บพอจะเป็นอะไรก็ต้องหยุดก่อน ต้องรักษาร่างกายก่อน ก็จะไม่ได้ผลจากการปฏิบัติ

เคยอ่านประวัติหลวงปู่มั่นกันไม่ใช่หรือ คราวที่ท่านมีอาการเจ็บท้อง ท่านก็พยายามหายามารับประทาน รับประทานเท่าไหร่ก็ไม่หาย กลับจะเจ็บมากขึ้นไป ท่านก็เลยปลง กินยามามากแล้ว มันก็ไม่หาย ทีนี้เอาแบบไม่กินยาดูบ้าง จะเป็นอย่างไร ใช้ธรรมโอสถนั่งภาวนาพิจารณาทุกขเวทนา แยกเวทนาออกจากใจออกจากร่างกาย ให้ต่างฝ่ายต่างเป็นความจริงของเขา ร่างกายก็เป็นความจริง เวทนาก็เป็นความจริง ใจผู้รู้ก็เป็นความจริง ให้ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตน ร่างกายเป็นธาตุ

ก็ปล่อยให้เป็นธาตุไป ธาตุไม่รู้เรื่องอะไร เหมือนกับศาลาหลังนี้ เขาเป็นธาตุ เขาไม่รู้เรื่องอะไร แดดจะส่องร้อนขนาดไหนเขาก็ไม่รู้ ใจคือผู้ที่อยู่ในร่างกายไม่ต้องไปร้อนแทนร่างกาย ร้อนก็รู้ว่าร้อน ความร้อนเป็นเหมือนเวทนาที่เกิดขึ้นในร่างกาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ปล่อยให้เจ็บไป เวทนามีหน้าที่แสดงความเจ็บก็ปล่อยให้แสดงไป ร่างกายมีหน้าที่นั่งอยู่ตรงนั้นก็นั่งไป ใจมีหน้าที่รับรู้ก็รู้ไป พอต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตนแล้ว ก็จะอยู่ในสภาพปกติ พอจิตสงบปั๊บความทุกข์ทรมานใจก็จะหายไป ความเจ็บปวดของร่างกายก็ไม่รุนแรงหรืออาจจะหายไปเลย ถ้าอาการปวดท้องเป็นผลจากความไม่ปกติของใจ ความไม่ปกติของใจสามารถทำให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยได้ พอท่านได้พิจารณาแยกแยะจนจิตรวมลงสู่ความสงบ จิตก็ไม่รับรู้เรื่องของร่างกายของเวทนา พอถอนออกมาอาการเจ็บท้องก็หายไปหมด เป็นไปได้ ถ้าเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค หรือเกิดจากเชื้อโรคก็ได้ ถ้านั่งทำสมาธิจะทำให้ร่างกายสร้างภูมิต่อต้านเชื้อโรค เพราะเวลานั่งไปนานๆร่างกายจะร้อนจนเหงื่อแตก ยิ่งร่างกายมีอุณหภูมิร้อนขึ้นเท่าไหร่ จะมีภูมิต่อสู้กับเชื้อโรคมากขึ้น อย่างเวลาเป็นไข้ ให้นั่งสมาธิจนเหงื่อแตกพลั่ก หรือนอนคลุมหัวให้เหงื่อแตกพลั่กเลยแล้วไข้จะลดหรือหายไปเลย

นี่คือการรักษาโรคของพระปฏิบัติ ได้ทั้งธรรมและได้ทั้งการรักษาร่างกายไปในเวลาเดียวกัน ยิงกระสุนนัดเดียวได้นก ๒ ตัว

พระปฏิบัติพระป่าส่วนใหญ่จะไม่กังวลกับเรื่องหยูกยาเท่าไหร่ ส่วนใหญ่จะรับประทานยาสมุนไพร จะไม่ค่อยไปหาหมอไปโรงพยาบาล นอกจากเป็นโรคที่รักษาได้ผลจริงๆ ถ้าเป็นไข้ป่าก็ใช้ธรรมโอสถ เราเป็นหวัดมาตั้งแต่วันศุกร์ เริ่มมีอาการแสบคอ คืนแรกไข้ยังไม่ค่อยแรงเท่าไหร่ พอคืนที่ ๒ นี้มันปวดระบมไปทั้งตัว ก็ปล่อยมันปวดไป เราก็ภาวนาของเราไป ใจไม่ได้ไปวุ่นวายกับมัน พอวันที่ ๓ ไข้ก็ลดลง แต่จะมีน้ำมูกเสมหะเพิ่มมากขึ้น แล้วก็ค่อยๆลดลงไป ตอนนี้เหลืออยู่นิดหน่อย มีแต่น้ำมูก ไม่มีไข้ ไม่เจ็บปวด เป็นอย่างนี้มาหลายครั้งแล้ว ไม่เคยฉันยา ตั้งแต่บวชนี้ไม่เคยฉันยาแก้ปวดเลย มันไม่รู้สึกปวด ร่างกายมันปวด แต่ใจไม่รู้สึกปวด ใจแยกออกจากร่างกายได้ ถ้าอดข้าวทีละ ๕ วัน ๗ วันได้นี้ความเจ็บปวดอย่างอื่นจะไม่ทรมานเท่าไหร่ จึงอย่าเสียดายร่างกายเลย ให้พิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ จะได้รู้ว่ารักษาอย่างไรก็ต้องตาย เสียเวลาไปเปล่าๆ สู้รักษาใจดีกว่า จะสบายไปตลอดร่างกายจะเป็นอย่างไรจะไม่เดือดร้อน จะรวยจะจนก็ไม่เดือดร้อน ถ้าไม่รักษาใจแล้ว กิเลสจะหลอกให้อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากให้ร่ำให้รวยไปตลอด อยากให้สุขไปตลอด พอมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ทางการเงินการทอง ก็จะวุ่นวายใจ อย่าไปให้ความสำคัญกับร่างกายมากเกินไป เรามีร่างกายมาหลายร่างแล้ว เหมือนมีเสื้อผ้ามาหลายชุดแล้ว มาให้ความสำคัญกับใจดีกว่า



ถาม เวลาปฏิบัติอยู่คนเดียวจะได้ผลดี จิตจะรวมตัวตั้งมั่น พออยู่บ้านความเพียรจะลดลง

ตอบ สถานที่ที่เราอยู่คนเดียวจะเอื้ออำนวยการภาวนา เป็นที่ปราศจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่จะมากระตุ้นจิตใจให้คิดปรุงแต่ง ถ้าอยู่ที่บ้านจะเห็นสิ่งต่างๆ ก็จะอดคิดอดห่วงอดกังวลไม่ได้ ทำให้การภาวนายากลำบาก ท่านจึงสอนให้ไปหาที่สงบวิเวก เป็นการสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ เข้ามารบกวนจิตใจ คำว่าสัปปายะแปลว่า สบาย นักปฏิบัติต้องแสวงหาที่สัปปายะภาวนา จิตจะสงบง่าย สถานที่สงบสงัดวิเวกปราศจากความพลุกพล่านบุคคลต่างๆ เสียงต่างๆ บุคคลที่อยู่ด้วยก็ต้องสัปปายะไม่ทะเลาะกัน ต่างคนต่างอยู่ ไม่ยุ่งไม่รบกวนกัน อาหารกับอากาศก็มีผลกระทบกับการภาวนา ให้ไปได้อย่างสะดวกหรือไปอย่างยากลำบาก ถ้าอาหารไม่ถูกกับร่างกาย ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย อย่างนี้ก็ไม่สัปปายะ ไม่ได้หมายถึงอาหารที่ไม่ถูกปากถูกคอ แต่หมายถึงอาหารที่เป็นปัญหากับร่างกาย อากาศก็มีส่วน ร้อนเกินไปหรือหนาวเกินไปก็เป็นปัญหาได้ สิ่งที่สำคัญที่สุด ที่ขาดไม่ได้ก็คือสติ ต้องมีสติคอยควบคุมใจตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้ใจเพ่นพ่าน เหมือนกับสุนัข ต้องผูกไว้กับเสา ไม่ให้ไปไหน แต่ถ้าไม่ผูกไว้มันก็จะไปเที่ยวเพ่นพ่าน กว่าจะตามหาตัวได้ก็เหนื่อย จิตถ้าคิดไปเรื่อยเปื่อยไม่ควบคุมเอาไว้ ก็จะคิดฟุ้งซ่าน มีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น ถ้ามี

สติผูกเอาไว้กับพุทโธ หรือผูกไว้กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำนั้น กำลังเดินก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน กำลังรับประทานอาหารก็ให้รู้อยู่กับการรับประทานอาหาร ถ้ายังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ต้องบริกรรมพุทโธด้วย อย่าปล่อยให้คิดเรื่องอื่น ให้คิดแต่พุทโธอย่างเดียว ถ้าอย่างนี้ก็จะดึงจิตให้อยู่ใกล้ตัว ให้อยู่ใกล้กับความสงบ เวลานั่งสมาธิกำหนดให้อยู่กับพุทโธหรืออยู่กับลมหายใจ จิตก็จะไม่ไปที่อื่น ไม่นานก็จะรวมลงได้

มีเหตุปัจจัยหลายส่วนด้วยกัน ทั้งภายนอกและภายใน ที่นักปฏิบัติต้องรู้ ต้องรู้จักสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการภาวนา ภายนอกก็ต้องสัปปายะ ภายในก็ต้องมีสติ ต้องสำรวมอินทรีย์ ต้องปลีกวิเวก ต้องรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารมากไปก็จะขี้เกียจง่วงเหงาหาวนอน นั่งแล้วก็จะหลับ ต้องถือศีล ๘ ลดการรับประทานอาหารลง ถ้ายังง่วงอยู่ก็ต้องรับประทานมื้อเดียว ตอนต้นก็ถือศีล ๘ ไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แต่ก็ยังง่วงอยู่ ก็ต้องลดลงเหลือมื้อเดียว ถ้ารับประทานมื้อเดียวยังง่วงอยู่ ก็บังคับให้รับประทานเพียง ๕ คำ ๑๐ คำแล้วก็หยุด ถ้ายังง่วงอยู่ก็อดไปเลย นี่คือปัจจัยต่างๆ ที่จะสนับสนุนการปฏิบัติ ก็มีสถานที่สงบสงัดวิเวก มีสติ รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร ไม่คลุกคลี ไม่ใช่ไปอยู่ที่วิเวก พอไปเจอคนอื่นก็คุยกันเป็นชั่วโมง อย่างนี้ก็ไม่ได้ อยู่ที่วิเวกแล้วก็ต้องไม่ไปคลุกคลีกัน หาสถานที่สัปปายะ

สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว การภาวนาก็จะก้าวหน้าอย่างแน่นอน



ถาม มีปัญหาตรงที่พยายามจะแยกกาย เวลานั่งสมาธิเราได้กำลัง จิตนิ่งแล้ว แล้วเดินจงกรม ก็พยายามที่จะแยกจิตกับกาย มันก็นิ่งสักระยะหนึ่ง แล้วก็ถามตัวเองว่า ลองพิสูจน์ดูว่าใช่ไม่ใช่ ลองตัดขาสักข้างหนึ่ง มันก็ไม่ต่าง จิตก็ยังอยู่ เพราะกายกับจิตมันคนละตัวกัน จนกระทั่งตัดขา ๒ ข้างไป เหลือครึ่งตัว จิตก็ยังอยู่ ตัดมือ ๒ ข้างไป จิตก็ยังอยู่ ตัดคอมันก็เสียว จิตก็ยังอยู่ ก็บอกตัวเองว่ากายกับจิตไม่ใช่ตัวเดียวกันแน่นอน พอมาเล่าให้เพื่อนที่เรียนอภิธรรมฟัง เขาบอกว่าจะเป็นพวกที่ไม่มีร่าง ก็เลยอยากจะถามว่าพิจารณาผิดหรือเปล่า

ตอบ ไม่ผิด เพราะการพิจารณาไม่ได้ทำให้ไม่มีร่าง การมีร่างก็ไม่ดี จิตของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ไม่มีร่าง ร่างกายของท่านเป็นร่างกายสุดท้าย พอร่างกายตายไปแล้ว ท่านไม่ไปหาร่างใหม่แล้ว ฉะนั้นไม่ต้องกลัวเรื่องมีร่างไม่มีร่าง ไม่เป็นประเด็นสำคัญ

ถาม เขาบอกว่าถ้าฝึกไปอย่างนั้น จะหาที่อยู่ไม่ได้

ตอบ พระอนาคามีก็ไม่มีร่าง ท่านไม่ต้องการร่างกายแล้ว เพราะท่านเห็นด้วยปัญญาว่าร่างกายนี้เป็นกับดักของกองทุกข์ ที่เป็นเหมือนกองไฟ เอาร่างมาทำไม เอามาทำให้จิตใจรุ่มร้อนเปล่าๆ รุ่มร้อนไปกับความแก่ความเจ็บความตาย รุ่มร้อนกับการ

เลี้ยงดู ไม่มีร่างกายนี้สบายกว่ามาก สำหรับใจที่มีความสงบแล้ว จึงไม่ต้องอาศัยร่างกาย แต่ใจที่ยังไม่มีความสงบ จะถูกกิเลสหลอกว่าร่างกายสำคัญมาก ตาต้องดี หูต้องดี จะได้ดู จะได้ฟังได้ ร่างกายต้องแข็งแรง ต้องอยู่ไปนานๆ

ถาม ถ้าอย่างนั้นก็ยังพิจารณาอย่างนี้ได้อยู่

ตอบ ได้ ถูกแล้ว ต้องตัดร่างกายให้มันหายไป หรือเอาไปเผาจนกลายเป็นขี้เถ้าไปเลย จะได้เห็นว่าจิตกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน เวลาพิจารณาร่างกายจนกลายเป็นขี้เถ้าแล้วใจจะปล่อยร่างกาย เวลาเกิดเหตุการณ์จริงๆใจจะเฉย ถ้าถูกตัดแขนตัดขา เพราะเป็นเบาหวาน ตัดก็ตัดไป จิตก็ยังเหมือนเดิมอยู่ จิตไม่ได้แหว่งไปกับแขนกับขา ความสุขของจิตก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม ทำจิตให้สงบเมื่อไหร่ก็สุขเมื่อนั้น เวลาหูหนวกตาบอดจิตก็ยังสงบได้ยังสุขได้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับร่างกาย ขึ้นอยู่กับอริยสัจ ๔ ถ้ามีสมุทัยก็ยังจะมีทุกข์ ถ้ามีมรรคก็จะมีนิโรธมีสุข ที่เราพิจารณานี้เป็นการเจริญมรรค เป็นการเจริญพิจารณาอริยสัจข้อที่ ๑ คือเกิดแก่เจ็บตาย การตัดแขนตัดขานี้ ก็เป็นเรื่องของแก่เจ็บตายนี้เอง คนที่กลัวไม่กล้าพิจารณาก็เป็นอย่างนี้แหละ เป็นคนที่มีปัญหา เวลาเกิดเหตุการณ์จริงๆกับร่างกายจะรับไม่ได้ สมุทัยจะเกิดขึ้น จะเกิดความกลัวคือวิภวตัณหากลัวที่จะถูกตัดแขนตัดขา กลัวจนอาจจะฆ่าตัวตายไปก่อน แต่คนที่พิจารณาอยู่เรื่อยๆ พอถึงเวลาก็จะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้สละอวัยวะ

เพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ธรรมก็คือรักษาจิตนี่เอง รักษาจิตให้เป็นปกติ ให้สงบให้นิ่งให้เย็นให้สบาย จึงต้องทำการบ้านอยู่เรื่อยๆ ต้องฝึกไปเรื่อยๆ จนไม่หวั่นไหวกับอะไรเลย ร่างกายจะเป็นอะไรไป ไม่เป็นปัญหาแล้ว รู้อยู่แก่ใจว่าปล่อยได้แล้ว เรื่องของความแก่ความเจ็บความตาย อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ อยู่คนเดียวที่ไหนก็อยู่ได้ ไม่กลัวอะไร อย่างมากก็แค่ตาย พิจารณาอยู่ตลอดเวลา



ถาม เวลานั่งไปถึงตรงที่จิตแยกออกจากกาย ควรดึงกลับมาหรือควรจะเฉยๆ ปล่อยเขาไป

ตอบ เวลาจิตสงบจะปล่อยวางร่างกายชั่วคราว ตอนนั้นไม่ต้องทำอะไร

ให้เขาอยู่ตามลำพัง ปล่อยวางร่างกายชั่วคราว ปล่อยตาหูจมูกลิ้นกาย ปล่อยรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เวลาทำสมาธิจะดึงกระแสของจิต ที่ไปเกาะติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะให้เข้ามาข้างในจิต เหมือนเดินเข้าไปในถ้ำ จะปล่อยวางเหตุการณ์ต่างๆที่อยู่นอกถ้ำ พอเข้าไปถึงก้นถ้ำแล้ว จะไม่รับรู้กับเหตุการณ์ต่างๆที่อยู่นอกถ้ำ จะพักอยู่ในนั้น เพราะเป็นที่เย็นสบาย มีความสุขมาก จนกว่ากำลังของสติจะอ่อนลงกระแสของกิเลสก็จะผลักออกมา ออกมารับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่อไป

ถาม ไม่ดึงออกมา

ตอบ ไม่ต้องดึงออกมา ทำแทบเป็นแทบตายเพื่อให้จิตเข้าไป พอเข้าไปแล้วก็อย่าดึงออกมา ปล่อยให้อยู่ในความสงบจนกว่าจะออกมาเอง ที่ออกมาก็เพราะยังไม่ได้เข้าไปถึงที่ ถ้าถึงที่แล้วจะไม่อยากออกมา เพราะมีความสุขมาก เบาสบายมาก

ถาม เวลาออกมาจะรู้ว่าอยู่ที่ไหน

ตอบ เวลาออกมาก็กลับมารับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มาคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าไม่มีสติปัญญาคอยกำกับดูแล ก็จะเป็นเหมือนเดิม จะคิดไปตามกระแสของกิเลสตัณหา จะคิดเรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้ามีสติมีปัญญาก็จะต่อสู้กับความคิดเหล่านั้น จะสอนว่าทางนั้นไม่ใช่ทางที่จะพาไปสู่ความสุข ทางที่จะไปสู่ความสุขก็คือกลับเข้าไปข้างใน ด้วยการตัดความสุขภายนอก เวลากิเลสตัณหาจะดึงให้ไปหาลาภยศสรรเสริญ ไปหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็ต้องใช้ปัญญาสกัด ว่าไม่ใช่เป็นความสุข เป็นการไปหาความทุกข์ กลับเข้าข้างในดีกว่า เดินจงกรมนั่งสมาธิดีกว่า แทนที่จะไปหาเครื่องดื่มมาดื่ม หาขนมมารับประทาน เปิดโทรทัศน์ดู เปิดเพลงฟัง จะหาแต่สติสมาธิปัญญา จะทำให้สงบมากขึ้นไปตามลำดับ ทั้งในขณะที่อยู่ในสมาธิและออกจากสมาธิ เวลาออกจากสมาธิ ความสงบจะติดค้างอยู่นานขึ้น เวลาอยู่ในสมาธิความสงบจะแน่นและนิ่งมากขึ้น จะสงบได้นานขึ้น เวลาออกมาจากสมาธิจะไม่วูบวาบ เหมือนตอนที่ไม่มีสมาธิ จะ

อ่อนไหวกับเหตุการณ์ต่างๆ ง่ายและรวดเร็ว ได้ยินเสียงปั๊บก็หลุดแล้ว เห็นอะไรไม่ถูกใจก็หลุดแล้ว อารมณ์เกิดขึ้นแล้ว ถ้าได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะไม่หลุดง่าย จะหลุดยากขึ้นไปเรื่อยๆ จะเฉยมากขึ้น จนเฉยตลอดเวลา ไม่วุ่นวาย ใครจะชมก็เฉย ใครจะด่าก็เฉย ใครจะไม่ชอบก็เฉย ใครจะชอบก็เฉย เป็นเรื่องของเขาไม่ใช่เรื่องของเรา เรามีหน้าที่เฉยอย่างเดียว เพราะสั่งเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้ ห้ามไม่ให้ชอบไม่ได้ ห้ามไม่ให้ชังไม่ได้ แต่ห้ามใจเราได้ ให้ใจอยู่เฉยๆได้ ไม่ดีใจเสียใจ

นี่คือจุดที่เราต้องการจะไปกัน จากการนั่งสมาธิเจริญปัญญา ขณะที่อยู่ในสมาธินี้ จะเจริญปัญญาไม่ได้ เพราะกำลังสร้างฐานของความนิ่งของความเฉยอยู่ ก็ให้เฉยให้นิ่งให้นานที่สุด เวลาออกมาจะได้นิ่งเฉยได้นาน ถ้าไม่นิ่งเฉยก็ต้องใช้ปัญญาสอนให้ปล่อยวาง สิ่งที่ทำให้ใจไม่นิ่ง เช่นเสียงสรรเสริญนินทา พอได้ยินเสียงนินทาใจจะวูบขึ้นมา ต้องใช้ปัญญาสอนว่าเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ไม่เที่ยงแท้แน่นอน บางทีก็สรรเสริญ บางทีก็นินทา อนัตตาก็คือสั่งไม่ได้ ว่าต้องเป็นเสียงสรรเสริญอย่างเดียว ใจเราต้องรับได้ทั้ง ๒ อย่าง รับได้ทั้งเสียงสรรเสริญและเสียงนินทา แล้วใจจะเฉยได้

ถาม นั่นคือความตั้งมั่น

ตอบ เป็นอุเบกขา ไม่มีอารมณ์ เหมือนตอนนี้เราไม่มีอารมณ์ เฉยๆ แต่ถ้าพูดอะไรไม่ดีขึ้นมา ก็อาจจะไม่เฉยก็ได้ ถ้าพูดไม่ดีแล้วเฉยได้ก็ถือว่ามีสติปัญญาคุมจิตได้ ดังที่เคยเล่านิทานให้ฟังว่า

คุณหญิงคุณนายที่ได้ฟังเทศน์หลวงพ่อหลวงตาแล้วก็บอกว่า ฟังแล้วจิตใจเฉยเย็นสบาย ไม่มีกิเลสตัณหา ท่านก็ตอบไปว่า อีตอแหล ตอนนั้นจะรู้ว่าเฉยได้จริงหรือเปล่า ท่านช่วยทดสอบอารมณ์ ถ้าไม่แน่ใจว่าเราเฉยจริงหรือเปล่า ก็ต้องให้คนเขาด่าเรา ขัดใจเรา ดูว่าจะเฉยได้หรือเปล่า ถ้าเฉยได้ก็สบาย



ถาม จะเกิดปัญญาได้ หมายถึงต้องแยกจิตกับกายให้ได้ใช่ไหม

ตอบ การรู้ว่ากายกับจิตเป็นคนละส่วน เป็นปัญญาระดับหนึ่ง ขั้นต่อไปต้องตัดความผูกพันให้ได้ ต้องศึกษาร่างกายให้ถ่องแท้ ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา พอรู้ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะไม่วิตก ทำอย่างไรให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องเห็นว่าเป็นเพียงดิน น้ำลมไฟ มันมาจากอะไรก็วิเคราะห์ดู มันก็มาจากน้ำ ๒ หยด ของพ่อหยด ของแม่หยด พอรวมกันจิตก็เข้ามาครอบครอง ต่อจากนั้นก็เจริญเติบโตขึ้นมา ด้วยอาหารของแม่หล่อเลี้ยงในท้อง แม่ก็รับประทานอาหารชนิดต่างๆ ที่มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น

ถาม ทำจิตให้อยู่ตรงกลาง

ตอบ ไม่ให้มีอารมณ์กับอะไร ต้องฝึกสมาธิจนจิตรวมลงเป็นหนึ่ง เหมือนเวลาจะชั่งน้ำหนัก ต้องดูตาชั่งว่าอยู่ที่ศูนย์หรือเปล่า ถ้าไม่อยู่ที่ศูนย์เวลาจะชั่งไม่ได้น้ำหนักที่เที่ยงตรง ใจก็เหมือนกัน ถ้าจะรู้ว่าไม่มีอารมณ์กับอะไรจริงๆ ก็ต้องทำใจไม่ให้มีอารมณ์

ทำให้เป็นอุเบกขาก่อน พอมีอุเบกขาแล้ว พอใจส่ายไปทางยินดียินร้ายจะรู้ทันที ถ้าเป็นอุเบกขาอะไรจะเปลี่ยนไป ใจไม่เปลี่ยนตาม ใจเป็นอุเบกขาเสมอ พอร้อนก็รู้ว่าร้อน ใจเฉยๆ ไม่มีอารมณ์กับความร้อน หนาวก็รู้ว่าหนาว ไม่มีอารมณ์กับความหนาว ถ้ามีอารมณ์ก็ต้องดึงกลับมาที่อุเบกขาให้ได้ พอร้อนขึ้นมาเริ่มหงุดหงิดก็ต้องดึงกลับมา ไม่ไปแก้ข้างนอก เช่นติดแอร์ ดึงใจให้อยู่ตรงกลาง ให้พอใจ ให้เฉยๆ จึงต้องฝึก แต่พวกเราชอบสุขชอบสบายกัน จึงต้องหัดอยู่กับความยากลำบากขาดแคลน เช่นมาอยู่วัด เพื่อปรับให้เป็นอุเบกขากับสภาพที่ยากลำบากขาดแคลนให้ได้

ต้องทำสมาธิให้มากๆ ถ้ายังไม่มีสมาธิ สติปัญญาจะไม่มีกำลังพอ ไม่มีสมาธิเป็นตัวดึงใจไว้ รู้อยู่ว่าไม่ควรหงุดหงิด แต่ก็บังคับไม่ได้ ห้ามไม่ได้ที่จะหงุดหงิด รู้อยู่ว่าไม่ควรดีใจ แต่ก็ห้ามไม่ได้ เวลาใครพูดดีก็อดที่จะดีใจไม่ได้ เวลาใครพูดไม่ดีก็อดที่จะหงุดหงิดใจไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังที่จะดึงใจให้อยู่ตรงกลางระหว่างความยินดีและยินร้าย การทำสมาธิก็เพื่อให้ใจได้เข้าสู่จุดอุเบกขา พอเข้าได้แล้วจะรู้ว่าเป็นอย่างไร จะรักษาใจให้อยู่ตรงนี้เสมอ พอมีอะไรมากระทบ ถ้าดีใจก็ต้องตัดทันที ไม่ไปสนใจ ดีใจแล้วเดี๋ยวก็ต้องวุ่นวายใจ เสียใจก็ต้องวุ่นวายใจ ปล่อยไป บังคับเขาไม่ได้ เหมือนเสียงนกเสียงกา ปล่อยเขาร้องไป ถ้าไม่รำคาญก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าไม่ยินดีก็ไม่มีปัญหาอะไร อย่าไปผูกพันกับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัสกับใจ รู้แล้วก็

ปล่อยวาง สักแต่ว่ารู้ อย่าไปยินดียินร้าย นี้คือเป้าหมาย ต้องฝึกทำสมาธิฝึกทำสติไปก่อน



ถาม การพิจารณานี้เป็นการซ้อมจินตนาการ เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ให้คิดอยู่เรื่อยๆใช่ไหม ถึงแม้จะไม่มีพื้นฐานทางสมาธิก็ทำได้

ตอบ ใช่ แต่จะทำไม่ได้ต่อเนื่อง ทำไม่ได้มากพอ

ถาม แต่ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ

ตอบ ทำไป แต่จะไม่ได้ผลเป็นกอบเป็นกำ เหมือนกับที่ได้สมาธิแล้ว เพราะจะทำได้อย่างต่อเนื่องจนฝังลึกอยู่ในใจ ถ้ายังไม่มีสมาธินี่จะทำได้แป๊บเดียว แล้วก็ไปทำอย่างอื่น พอจะพิจารณาก็ไปดูทีวีเสียก่อน แล้วก็มาสารภาพ เพราะไม่มีสมาธิ ถ้ามีสมาธิจะไม่ไปทางรูปเสียงกลิ่นรส ถ้ามีใครว่าพิจารณาได้มรรคผลโดยไม่ต้องมีสมาธิ แสดงว่าคนนั้นยังไม่มีสมาธิ ยังไม่เห็นคุณค่าของสมาธิ หลวงปู่มั่นเวลาสอนหลวงตาครั้งแรก ตอนที่หลวงตาไปขออยู่กับท่าน หลวงปู่มั่นก็สอนว่า ความรู้ต่างๆ ที่ท่านมหาฯ ได้ศึกษามาถึงระดับมหาเปรียญนี้ ยังไม่มีประโยชน์กับจิตใจ ยังตัดกิเลสไม่ได้ ยังทำให้จิตสงบไม่ได้ ต้องพยายามทำจิตให้สงบให้ได้ก่อน เอาความรู้ที่เรียนมาวางไว้บนหิ้งก่อน ไม่ได้ประมาทความรู้นี้ มีประโยชน์ แต่ยังไม่ใช่ตอนนี้ ถ้าจิตมีความสงบเมื่อไหร่แล้ว ความรู้นี้จะเข้ามาประสานเอง จะทำหน้าที่ของมันทันที ถ้าไม่มีความรู้นี้ มันก็จะไม่มา เราจึงต้องเตรียม

ไว้ก่อน แต่ตอนนี้ยังขาดความสงบอยู่ พอมีความสงบแล้ว ความรู้ที่เรียนมาจะไหลเข้าไปในใจทันที เข้าไปปราบกิเลส ปราบสมุทัยที่มีอยู่ในใจทันที ถ้าไม่มีก็จะไม่ไหลเข้าไป ตอนที่ทำจิตให้สงบต้องลืมความรู้ที่ได้เรียนมา ให้มีสติรู้อยู่กับกรรมฐาน จะเป็นอานาปานสติ อสุภกรรมฐาน มรณานุสติ หรืออาการ ๓๒ กายคตาสติ ก็ได้ทั้งนั้น แต่จะเป็นการทำจิตให้สงบนิ่ง ให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างชั่วคราว พอออกมาจากความสงบแล้ว ควรคิดทางปัญญาเพื่อดับกิเลส อย่าคิดเรื่องอื่น

สมาธิจะเป็นบาทฐานของอริยสัจ ๔ จะทำให้เห็นอริยสัจ ๔ ถ้าจิตสงบแล้วพอกิเลสเริ่มทำงาน ทุกข์จะปรากฏขึ้นมาทันที ความสงบที่มีอยู่จะหายไปทันที จะรู้ในใจทันทีเลย ว่าอริยสัจ ๔ ไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจของเรานี่เอง แต่ตอนที่จิตไม่สงบนี้จะไม่เห็น เพราะมีเรื่องอื่นมากลบหมด เหมือนกับเสียงนกนี้ ถ้าเอาเครื่องปั่นไฟมาปั่น เอาเครื่องขยายเสียงมาเปิด เสียงนกเหล่านี้จะหายไปหมด ความจริงมีอยู่ แต่เราไม่ได้ยิน เพราะถูกเสียงอื่นกลบไปหมด พอปิดเครื่องปั่นไฟปิดเครื่องขยายเสียง ก็จะได้ยินเสียงนกทันที จิตก็เช่นกัน ที่ไม่เห็นอริยสัจ ๔ ก็เพราะรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆมากลบมาบังไว้หมด เรื่องราวต่างๆ ที่สังขารความคิดปรุงแต่งแต่งขึ้นมา จะมาบดบังไว้หมด จนไม่เห็นอริยสัจ ๔ พอจิตสงบแล้ว ถ้ามีสติดูที่จิตอยู่เรื่อยๆ จะเห็นอริยสัจ ๔ ที่ปรากฏอยู่ เวลาเกิดความอยากขึ้นมา จะรู้เลยว่า

ทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะความอยาก ก็จะตัดความอยากทันที ถึงจะเป็นปัญญา ปัญญาที่ตัดกิเลสได้ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐานก่อน แต่การพิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อนก็ต้องทำเพื่อเตรียมรับกับเหตุการณ์จริงที่จะเกิดขึ้น เหมือนเวลาทำงานต้องสอนเราก่อนว่า ในกรณีถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ จะต้องทำอย่างไร พอเกิดเหตุการณ์จริงจะได้ทำได้ทันที ก็เหมือนกับในกรณีที่เราเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วหมอรักษาเราไม่ได้ จะทำอย่างไร ต้องซ้อมไว้ก่อน ซ้อมวิธีปฏิบัติทุกขเวทนา ความเจ็บปวดของร่างกาย ซ้อมทำจิตให้สงบนิ่ง จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็ปล่อยมันไป อย่าไปสนใจ อย่าไปอยากให้มันหาย ถ้าไม่อยากให้หายแล้ว ความทุกข์ใจจะไม่เกิดขึ้น ใจจะสงบ จะรับความเจ็บของร่างกายได้อย่างสบาย แบบไม่ต้องทน เพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง ความตายก็เช่นเดียวกัน ซ้อมตัดคอตัดแขนตัดขาเอาไปเผา

ถาม หลังจากนั้นมันจะเฉยๆ

ตอบ ไม่กลัวเหมือนเมื่อก่อน ขั้นต่อไปก็ไปหาที่ท้าทายต่อความตาย ดูว่ายังกลัวอยู่หรือเปล่า ถ้าใจนิ่งก็แสดงว่าหมดปัญหา ต้องหาที่ทดสอบจิตใจ ทดสอบปัญญา

ถาม การพิจารณาซ้อมไปก่อนนี้ ก็คือการปรุงแต่งฝ่ายกุศลใช่ไหม

ตอบ ใช่ เป็นมรรค พิจารณาไตรลักษณ์เป็นกุศล



ถาม นั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่าร่างกายเหลือแต่ท่อนบน ท่อนล่างหายไป เป็นอย่างนี้ ๒ ครั้ง อีกครั้งหนึ่งเหลือแค่ศีรษะ แต่ยังได้ยินเสียงรอบข้าง ก็เลยรู้สึกกลัว ควรทำอย่างไร

ตอบ เวลานั่งแล้วมีความรู้สึกอย่างไร ก็ให้รู้ไว้เฉยๆ ไม่ต้องมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่รับรู้ ให้พิจารณาว่าเป็นอนิจจังแล้วปล่อยวาง ผลที่ต้องการจากการนั่งคือความสงบ ใจเป็นกลางเป็นอุเบกขา ผลอย่างอื่นเช่นนั่งแล้วตัวพองขึ้น ตัวลอยขึ้น ซึ่งแต่ละคนมักจะมีไม่เหมือนกัน ก็อย่าไปถือว่าเป็นผลที่ต้องการ เป็นเพียงผลพลอยได้ ที่อาจจะเกิดขึ้นก็ได้ไม่เกิดขึ้นก็ได้ ถ้าเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น แล้วก็ปล่อยวางไป อย่าไปวิตกกังวล อย่าไปกลัว ให้รู้ทัน เป็นเหมือนกับภาพยนตร์ ดูแล้วก็จบ จบแล้วก็หายไป ขณะที่นั่งจะเป็นอย่างไรก็รู้ไว้ ถ้าเห็นอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เห็นอสุภะ เห็นปฏิกูล ก็เอามาพิจารณาต่อ หลังจากที่ออกจากสมาธิแล้ว เพราะจะตัดราคะตัณหาได้ เป็นวิปัสสนา ถ้าทำได้ต่อเนื่องก็จะตัดกิเลสได้ ถ้ายังทำไม่ต่อเนื่องก็ตัดได้เป็นช่วงๆ เวลานึกถึงภาพเหล่านั้นก็จะเกิดอาการเบื่อหน่าย พอเผลอก็เกิดอาการอยากขึ้นมา ถ้าต้องการตัดความอยากในกาม ก็ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่อง อย่างนักบวช ถ้าเผลอจะทำให้จีวรร้อนขึ้นมา จะอยู่ในสมณเพศไม่ได้ แต่เป็นฆราวาสยังไม่มีศีลบังคับถึงขนาดนั้น จึงไม่เห็นความจำเป็น ถ้าจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ให้หมด ก็ต้องพิจารณาส่วนนี้ด้วย ฆราวาสส่วนใหญ่ต้องการเพียงสมาธิ ทำจิตให้สงบ

ให้สบายใจ เพื่อจะได้มีกำลังต่อสู้กับปัญหาต่างๆ เพื่อรับใช้กิเลสตัณหาความอยากต่างๆ ยังอยากไปเที่ยวไปดื่มไปรับประทาน ยังอยากดูอยากฟังอยู่ ถ้ามีสมาธิบ้างจะทำให้ความอยากไม่รุนแรงจนเกินไป จนถึงกับต้องไปทำบาปทำกรรม ถ้าจะตัดความอยากให้หมด ก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นอะไร ก็ต้องพิจารณาว่าไม่ใช่ที่พึ่ง ไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง มีความสงบของจิต ความเป็นอุเบกขา ที่เป็นที่พึ่ง



ถาม ก่อนที่ขาหักนี่ อวัยวะส่วนต่างๆจะปรากฏให้เห็น แต่ตั้งแต่ขาหักมานี่ จะเกิดส่วนนี้ส่วนเดียว เพราะเราไปฝังอยู่กับอันนี้หรือเปล่า พยายามเอาไฟเผาส่วนที่หัก รู้สึกว่าปวดมาก

ตอบ กำหนดดูส่วนอื่นไปก็ได้ เราดูอาการ ๓๒ ได้ตลอดเวลา ผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกฯลฯ หรือดูสภาพที่เสื่อมสลายไปตายไป ๓ วัน ตายไป ๕ วัน ถูกแร้งกากัด อวัยวะส่วนต่างๆกระจัดกระจายไปคนละทิศละทาง เป็นการดูหนังตัวอย่างซ้อมไว้ก่อน พอเกิดขึ้นใจจะได้ไม่ผวา ใจรู้แล้วว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องพิจารณาทุกส่วนก็ได้ ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้พิจารณาจนปลงได้ก็ใช้ได้แล้ว ทำให้คิดได้ว่าอย่างไรๆในที่สุดเราก็ต้องตัวคนเดียว คนอื่นก็ช่วยอะไรเราไม่ได้เมื่อถึงเวลานั้นถึงเวลาที่ร่างกายกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ต้องไปตามบุญตามกรรมของเรา

ให้เผามันไปเรื่อยๆ เอาความปวดนั้นเป็นเหมือนความรู้สึกที่เกิดจากการถูกไฟเผา เผาจนกลายเป็นขี้เถ้าไป พอไฟดับไปแล้วความปวดก็จะหายไป ถ้าเผาจนจิตปล่อยวางแยกออกจากร่างกาย ตอนนั้นความเจ็บปวดของร่างกายจะหายไป แต่บังคับไม่ได้นะ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ



ถาม ได้พยายามจุดไฟเผาร่างกายอย่างที่ท่านอาจารย์สอน แต่ในขณะเดียวกันมันจะถามว่าถ้าเผาหมดแล้วจะได้อะไร

ตอบ จะได้พระในใจ ไปหาพระก็เพื่อไปหาพระในใจ พระภายนอกไม่ได้เป็นของเรา พระของเราอยู่ในใจเรา ถ้าเผาร่างกายจนปล่อยวางร่างกายได้แล้ว จะปรากฏพระในใจขึ้นมา ที่ไปหาพระอาจารย์ต่างๆนี้ ก็เพื่อให้ท่านสอนให้เราเข้าหาพระภายในพอเจอพระภายในแล้ว จะไปหาพระภายนอกให้เสียเวลาทำไมพระภายนอกเป็นเหมือนแผนที่ แต่พระภายในเป็นจุดหมายปลายทางที่เราต้องการจะไป เมื่อถึงจุดหมายปลายทางแล้วจะไปหาแผนที่ให้เสียเวลาทำไม เรารู้ทางแล้ว ตราบใดที่ยังอยากจะไปหาท่านอยู่ แสดงว่ายังไม่รู้ทาง ยังไม่ได้พระภายในถ้าได้พระภายในแล้วจะไม่อยากไปไหน ให้คิดว่าตอนนี้เป็นโอกาสดีของเรา ที่จะได้ปฏิบัติธรรมให้เข้มข้นขึ้นกว่าเดิม จะได้เห็นธรรมมากขึ้น คนเราต้องอยู่ในสภาพจำยอมถึงจะเห็นธรรมถ้ายังดิ้นได้กิเลสจะดิ้นอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่จนมุมจะไม่สู้ พอ

จนตรอกจนมุมแล้ว หลังชิดฝาแล้วถอยไม่ได้แล้ว ก็ต้องสู้ ถ้าไม่สู้จะทุกข์ทรมานใจมาก เช่นตอนนี้ร่างกายเจ็บป่วย ไปไหนไม่ได้ ถ้าอยากจะไปไหน จะทุกข์ทรมานใจทันที ถ้ามีปัญญาพิจารณาว่า ความทุกข์ทรมานใจนี้ เป็นเพราะความอยาก เราก็ดับความอยากไปเสีย เปลี่ยนใจไม่อยากไปไหน อยู่เฉยๆ อยู่บ้านไป ความทุกข์ทรมานใจก็จะหายไป ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะเห็นอย่างถาวร เพราะเห็นอริยสัจ เห็นสมุทัย เห็นเหตุของความทุกข์มาจากใจ มาจากความอยากของเรา ถ้าตัดความอยากได้ ก็จะหายทุกข์ทรมานใจ ต่อไปจะเข็ดกับความอยากไปไหนมาไหน



ถาม เวลาพิจารณาเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ฯลฯไปเรื่อยๆ แล้วหันมาดูที่ลมหายใจ ลมจะหายไปเลย ก็เลยรู้สึกกลัวตาย พยายามหาลม แต่ไม่มีลมเลย

ตอบ เวลาจิตละเอียดแล้วลมจะละเอียดตาม จะรู้สึกว่าไม่มีลม แต่ความจริงลมยังมีอยู่ เพียงแต่ไม่สามารถสัมผัสรับรู้มันได้ หลวงตาท่านเขียนไว้แล้วว่า เวลาดูลมหายใจจะเจอปัญหานี้ พอจิตละเอียดลมก็จะละเอียดตาม พอไม่สามารถรับรู้ลมได้ ก็จะตกใจว่า ไม่หายใจแล้วจะตายหรือเปล่า ท่านบอกว่าให้มีความเชื่อมั่นว่าไม่ตาย ตราบใดที่ยังมีผู้รู้อยู่ ยังมีสติรู้อยู่จะไม่ตายอย่างแน่นอน ไม่ต้องกลัว ให้ภาวนาต่อไป ให้อยู่กับตัวรู้

ให้สักแต่ว่ารู้ เดี๋ยวมันก็จะดิ่งลงเข้าสู่ความสงบ ขณะจิตรวมลงจะเหมือนกับหายใจเฮือกสุดท้าย วูบลงไปแล้วก็นิ่งสบาย ปล่อยวางร่างกายปล่อยวางลม แต่ยังหายใจอยู่ ร่างกายยังทำงานอยู่ แต่ใจไม่ไปรับรู้ ไม่มีใครตายด้วยการภาวนาอานาปานสติ ตายด้วยการไม่ภาวนามากกว่า



ถาม เวลาพิจารณากายนี้ จะดูเฉพาะเส้นผมได้ไหม หรือจะต้องดูทั้ง ๓๒ อาการ

ตอบ ดูเพื่อดับกามารมณ์ จะดูกี่อาการก็ได้ ถ้าดูความตายก็เพื่อไม่ให้กลัวความตาย ดูว่าร่างกายต้องตาย เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา



ถาม เวลาทำสมาธิจนรู้สึกว่านิ่ง ก็จะพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย หรือธาตุ ๔ พอพิจารณาแล้วจะรู้สึกสลดสังเวช แล้วก็ร้องไห้เกือบทุกครั้ง แบบนี้จิตเศร้าหมองหรือเปล่า

ตอบ ไม่เศร้าหมอง เป็นธรรมสังเวช ผลที่ต้องการคือการปล่อยวางร่างกาย เวลารู้สึกสลดสังเวชแล้ว ต้องปล่อยวางร่างกาย พิจารณาเพื่อให้จิตปล่อยวาง ไม่ให้ยึดติดกับร่างกาย

ถาม ต้องทำอย่างไรต่อไป

ตอบ พิจารณาไปเรื่อยๆ พอพร้อมแล้วก็ไปหาที่พิสูจน์ดู ว่ายัง

ยึดติดอยู่หรือเปล่า ปล่อยได้หรือเปล่า ตอนนี้เป็นเพียงทำการบ้านเป็นการซ้อมอยู่ ยังไม่ได้ขึ้นเวทีจริง ถ้าคิดว่าพร้อมแล้ว เหมือนนักมวยที่ซ้อมมาอย่างเต็มที่แล้ว พร้อมที่จะขึ้นไปชิงเข็มขัดแล้ว ก็ขึ้นไปบนเวทีไปหาคู่ต่อสู้ คู่ต่อสู้ก็คือความกลัวตาย ไปหาสถานที่ๆจะทำให้เกิดความกลัวตายขึ้นมา สู้กับมันดู ดูว่ามันจะดับหรือเราจะดับ

ถาม ถ้าเราดับก็คือเราสติแตก

ตอบ อาจจะไม่สติแตก แต่อาจจะใจสั่นขวัญหาย แสดงว่ายังดับเขาไม่ได้ ถ้าดับได้แล้ว จะเฉยจะยิ้มจะมีความสุข



ถาม เห็นกายใน เห็นกายนอก เห็นทั้งกายในและกายนอก เป็นอย่างไร

ตอบ เห็นกายของเราและเห็นกายของผู้อื่น ถ้าเห็นกายของเราอย่างเดียวก็จะมีอคติ ว่าร่างกายเราไม่สวยไม่งาม แต่ไม่เห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกายคนอื่น เวลามองคนอื่นก็ยังจะเห็นว่าสวยงาม ถ้ามองแต่คนอื่นว่าไม่สวยงาม แล้วไม่มองของเรา ก็จะคิดว่าของเราสวยงาม ของคนอื่นไม่สวยงาม จะไม่เสมอภาค ต้องดูทั้งของเราและของผู้อื่น จะได้เห็นว่าเหมือนกัน

ในสติปัฏฐาน ๔ ท่านให้พิจารณากายในกาย คือพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในร่างกาย พิจารณาร่างกายตอนที่เป็นซากศพ

พิจารณาร่างกายของเราแล้ว ก็พิจารณาร่างกายของคนอื่น ก็เป็นกายในกับกายนอก เพื่อจะได้เห็นว่าเหมือนกัน นอกจากกายในกายแล้ว ก็มีเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ถ้าดูเวทนาก็ดูว่ามีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ให้ดูอย่างนี้ ดูว่ามีการเปลี่ยนแปลง จากสุขก็มาเป็นทุกข์ จากทุกข์ก็มาเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ กลับไปกลับมา เป็นอนัตตา บังคับควบคุมไม่ได้ เป็นไปตามเรื่องของเขา นี่คือการพิจารณา เวทนาในเวทนา พิจารณาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในเวทนา พิจารณากายก็ให้เห็นไตรลักษณ์ในกาย ให้เห็นอสุภะ ให้เห็นปฏิกูลในกาย เพื่อตัดความคิดปรุงแต่งในทางสมุทัย นี่คือการเจริญสติแล้วก็พิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา

พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ในกาย ให้เห็นไตรลักษณ์ในเวทนา ให้เห็นไตรลักษณ์ในจิต ให้เห็นธรรมคืออริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ในจิต ที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา ตอนนี้ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์ก็แสดงว่าไม่มีสมุทัย ไม่มีความอยาก ถ้ามีความทุกข์ก็แสดงว่ามีสมุทัยมีความอยาก เช่นนั่งตรงนี้แล้วอยากจะลุก ก็จะมีอาการกระสับกระส่ายกระวนกระวาย นี่คืออริยสัจกำลังแสดงตัวให้เราเห็นแล้ว แต่เราไม่เห็นกัน เรากลับไปอยากจะลุกอย่างเดียว อยากจะให้พระให้พรเร็วๆจะได้ลุกไป ไม่เห็นอริยสัจที่กำลังแสดงอยู่ในใจ ถ้าเห็นก็จะระงับสมุทัยได้ ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลา ต้องรอให้ถึงเวลาก่อน ตอนนี้เรามาดับความที่อยากจะลุก เพราะยังไม่ถึงเวลาลุก ก็จะดับสมุทัยได้ นี่คือ

อริยสัจที่แสดงอยู่ ถ้ามีสติรู้อริยสัจ ก็แสดงว่ากำลังเจริญปัญญา เป็นปัญญาที่แท้จริง ต้องเกิดในสนามสอบ เวลาจิตเกิดความว้าวุ่นขุ่นมัว ก็ให้ถามว่ากำลังอยากอะไร อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ใช่ไหม ใจถึงว้าวุ่นขุ่นมัว ถ้าไม่อยากจะไม่ว้าวุ่นขุ่นมัว พอตัดความอยากไป ความว้าวุ่นขุ่นมัวนั้นก็จะหายไป นี่ก็คือการเจริญสติในธรรม

จิตก็มีการเปลี่ยนแปลง บางเวลาก็ผ่องใส บางเวลาก็เศร้าโศกหงอยเหงา บางเวลาก็โลภ บางเวลาก็โกรธ ให้รู้ตามความจริง ให้สักแต่ว่ารู้ รู้ว่าไม่เที่ยง เดี๋ยวก็ผ่านไป ไม่ต้องไปทำอะไร เช่นวันนี้หงุดหงิด ไม่ต้องไปแก้ด้วยการไปซื้อสุรามาดื่ม ไปหาอะไรมาฟังมารับประทาน มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป อารมณ์เศร้าหมองไม่สบายใจ เดี๋ยวก็หายไปเอง ถ้าไม่ไปยุ่งกับมัน ถ้าไปยุ่งกับมัน ก็จะไปแก้ในทางที่ผิดในทางสมุทัย เช่นไปช้อปปิ้งจะได้สบายใจ ก็จะสร้างปัญหาขึ้นมาใหม่ เพราะต้องใช้เงิน เวลาเงินไม่พอใช้ก็จะเดือดร้อนวุ่นวายใจขึ้นมาอีก ให้มีสติรู้ว่าเป็นไตรลักษณ์แล้วปล่อยวาง ตอนนี้อารมณ์ไม่ดีก็ไม่เป็นไร เดี๋ยวก็ผ่านไป ตอนนี้อารมณ์ดีก็รู้ว่าต้องผ่านไปเช่นกัน เดี๋ยวอารมณ์ไม่ดีก็จะกลับมาแทนที่ ถ้าปล่อยวางแล้ว อารมณ์เหล่านี้ก็จะหายไป เพราะเกิดจากความอยากที่เราปรุงแต่งขึ้นมา ให้เกิดอารมณ์ต่างๆเหล่านี้ เวลาอยากได้อะไรแล้วไม่ได้ดังใจ ก็จะหงุดหงิด ถ้าไม่อยากได้อะไรก็จะไม่มีอารมณ์ต่างๆ ควรฝึกใจให้สักแต่ว่ารู้ รู้ทันกายเวทนาจิตและธรรมแล้ว

ก็ปล่อยวาง รู้ว่าธรรมว่าฝ่ายไหนกำลังแสดงตัวอยู่ ทุกข์และสมุทัยกำลังแสดงตัวอยู่ หรือนิโรธและมรรคกำลังแสดงตัวอยู่ ให้รู้อย่างนี้ ถ้าสมุทัยแสดงตัวก็ต้องเจริญมรรคให้มาก เอามรรคเข้ามาดับ มรรคกับสมุทัยจะเป็นคู่ต่อสู้กัน ในใจของพวกเราส่วนใหญ่สมุทัยจะมีกำลังมากกว่ามรรค เพราะพวกเราไม่ค่อยเจริญมรรค ไม่เจริญทานศีลภาวนากัน มรรคก็เลยมีกำลังน้อย ไม่สามารถต่อต้านสมุทัยได้ จึงมีความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ อยู่ตลอดเวลา นี่คือการดูธรรม ดูธรรมดูอย่างนี้



ถาม ถ้าเห็นโครงกระดูก จิตผู้รู้จะบอกว่ามันเป็นธาตุดิน จะต้องทำอย่างไรต่อ

ตอบ พิจารณาต่อไปจนกว่าจะเห็นอยู่ตลอดเวลา ว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ ไม่ได้เป็นตัวเราของเรา แล้วก็ปล่อยวางความยึดติดในร่างกายได้ ถ้าอยากจะรู้ว่าเราปล่อยวางจริงหรือไม่ ก็ต้องเอาร่างกายนี้ไปอยู่ในป่าช้า ในป่าเปลี่ยว ไปพิสูจน์ดูว่ายังมีความยึดติดในร่างกายหรือไม่ การเห็นโครงกระดูกนี้เป็นปริยัติ จะรู้จริงหรือไม่ อยู่ตอนที่มันจะตาย ถ้าเฉยก็แสดงว่าไม่ยึดติด ถ้าไม่เฉยยังกลัว ยังทุกข์ ก็ยังไม่รู้จริง ต้องไปทดสอบดู อย่างหลวงปู่ท่านหนึ่งเดินธุดงค์ตอนกลางคืน พอไปเจอเสือเข้า จิตก็รวมลงเข้าสู่สมาธิ ปล่อยวางร่างกาย เราจะทำอย่างนั้นได้หรือไม่ ถ้ามีปัญญาเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะปล่อย

วางร่างกายได้ จะเป็นอะไรก็ให้เป็นไป ใจเป็นอุเบกขา แยกออกจากร่างกาย ต่อไปจะไม่กลัวตาย เพราะรู้ว่าเวลามีภัยใจมีที่หลบมีที่พึ่ง มีอุเบกขาธรรมเป็นที่พึ่งของใจ ถ้าเห็นโครงกระดูกเห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟนี้ยังไม่พอ ต้องไปเจอภัยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย แล้วดูใจว่าตื่นเต้นหรือสงบ ถ้ามีปัญญาก็จะคุมใจให้สงบ ให้ปล่อยวางร่างกายได้ ถ้าวิ่งหนีภัยแสดงว่ายังยึดติดอยู่กับร่างกาย



ถาม เวลานั่งสมาธิแล้วมีนิมิตเห็นกระดูกขึ้นมา จะให้พิจารณาไปเลยหรือให้รอก่อน

ตอบ การทำสมาธิโดยหลักแล้ว ต้องการให้นิ่งให้ว่าง ให้เป็นอุเบกขา ถ้ามีนิมิตปรากฏขึ้นมา แล้วสามารถน้อมเข้ามาให้เกิดปัญญาได้ ก็น้อมเข้ามา เช่นเห็นอสุภะ เห็นอนิจจังไม่เที่ยง เห็นอนัตตา ก็จะเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ทำให้จิตสงบนิ่งได้

ถาม สงบเพื่อให้มีกำลัง

ตอบ ใช่ เพราะความนิ่งจะดึงกิเลสไว้ กิเลสไม่สามารถทำอะไรได้ พอออกจากความนิ่งแล้ว กิเลสยังไม่มีกำลัง ก็ให้ดึงจิตไปทางมรรค จนกว่ากิเลสมีกำลังดึงจิตไปทางกิเลส ก็กลับเข้าสมาธิใหม่



ถาม ทำไมพอมองกาย มองโครงกระดูกของตัวเอง ครั้งแรกจะเห็นถนัด พอมองไปสักสองครั้ง จะมองอะไรไม่เห็นเลย จะเป็นสีขาวไปหมด เหมือนกับบอกว่าพอแล้ว ไม่เอาแล้ว

ตอบ เรามองเพื่อตัดอะไร ถ้าตัดความยึดติด ว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ถ้ามองเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงโครงกระดูก ไม่ใช่ตัวเราของเรา ปล่อยวางร่างกายได้ จะเห็นหรือไม่เห็นต่อไปก็ไม่เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่ว่ายังยึดติดอยู่กับร่างกายหรือเปล่า ยังคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเราอยู่หรือเปล่า เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ เวลาไม่เห็นนี้ เพราะจิตเถลไถลก็ได้ ดูครั้งสองครั้งแล้ว ก็จะไม่ยอมดู ก็ต้องบังคับต้องกำหนดภาพขึ้นมาใหม่ ถ้าจะปล่อยให้เกิดขึ้นเอง ก็จะเกิดเพียงแวบเดียว ถ้าต้องการเห็นอย่างต่อเนื่อง ก็ต้องกำหนดเองเพื่อให้ติดตาติดใจ ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงโครงกระดูก เวลาตายไปก็เหลือแต่โครงกระดูก ก็จะปล่อยวางความยึดติดในร่างกายได้ ปล่อยวางอุปาทาน ว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา จะเห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงโครงกระดูก พอไม่ยึดติดแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป พิจารณาเรื่องอื่นที่ยังเป็นปัญหา ดูว่าทุกข์กับอะไร จนกว่าจะหายทุกข์ พิจารณาปัญญาสลับกับสมาธิ เพราะปัญญาจะทำงานได้ในระยะหนึ่งก็จะอ่อนกำลังลง กิเลสจะมีกำลังมากขึ้น กิเลสก็จะมาล้มการพิจารณา ก็ต้องหยุดแล้วกลับเข้าไปในสมาธิ

หลวงตาท่านเปรียบสมาธิกับปัญญา เป็นเหมือนเท้าซ้ายกับ

เท้าขวา ต้องสลับกันก้าว ในการปฏิบัติเพื่อตัดกิเลสขั้นต่างๆ ต้องอาศัยการก้าวไปของสมาธิและปัญญาสลับกันไป พอพิจารณาไประยะหนึ่งก็ต้องหยุดพักในสมาธิ เพื่อเสริมกำลัง พอได้กำลังแล้วก็กลับไปพิจารณาใหม่ เหมือนคนตัดฟืน ถ้าตัดไปเรื่อยๆ กำลังก็จะอ่อนลงไปเรื่อยๆ มีดที่ใช้ตัดฟืนก็จะทื่อไปตามลำดับ ตัดอย่างไรก็ไม่ขาด ก็ต้องพัก รับประทานอาหาร หลับนอน ลับมีด พอพักเสร็จแล้ว ก็มาตัดต่อ ไม้ท่อนที่ฟันตั้งหลายครั้งไม่ขาด ก็จะขาดทันที ปัญญาก็เป็นอย่างนั้น ถ้าพิจารณาไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็ตัดกิเลสไม่ได้ พอได้พักจิตในสมาธิ แล้วออกมาพิจารณาใหม่ ก็จะเห็นและตัดกิเลสได้เลย นี่คือการทำงานของสมาธิและปัญญา ต้องสนับสนุนกันเหมือนเท้าซ้ายกับเท้าขวา ที่ต้องสนับสนุนกัน ถึงจะเดินไปได้ ในการปฏิบัติจิตตภาวนาเพื่อตัดกิเลส ต้องอาศัยทั้งสมาธิและปัญญา สลับกันทำงาน ถ้าเจริญแต่ปัญญาอย่างเดียว ไม่พักในสมาธิเลย ก็จะเกิดอุทธัจจะความฟุ้งซ่านขึ้นมา เพราะกิเลสรบกวน ไม่คิดด้วยเหตุด้วยผล คิดไปตามความอยากของกิเลส ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา ต้องรู้ทัน ต้องหยุดพักในสมาธิ เวลาพิจารณาทางปัญญามักจะติดพัน เห็นคุณค่าของการพิจารณาของปัญญา ก็เลยไม่หยุดพิจารณา กลับไปเห็นโทษของสมาธิว่าไม่ได้ประโยชน์อะไร มีแต่สงบอย่างเดียว แต่ไม่สามารถตัดกิเลสได้เลย พอพิจารณาทางปัญญา ก็ตัดกิเลสได้ ก็อยากจะตัดไปเรื่อยๆ อยากพิจารณาไปเรื่อยๆ จนตัดไม่ได้เลย เพราะ

มืดทื่อ ปัญญาทึบ ตอนนั้นก็ต้องหยุดพักในสมาธิ พอออกมา ปัญญาจะแหลมคม พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะเห็นตามความจริง

ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยเตือนก็จะติดได้ พอได้สมาธิก็จะติดในสมาธิ จะไม่พิจารณาเวลาออกจากความสงบ ไม่สนใจปัญญา จะคิดเรื่อยเปื่อย คิดอยากได้นั่นอยากได้นี่ อยากทำนั่นอยากทำนี่ พอถึงเวลาก็นั่งสมาธิใหม่ อย่างนี้เรียกว่าติดสมาธิ ทำแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่ออกพิจารณาทางปัญญา พอออกทางปัญญา ก็ไม่ยอมกลับเข้าไปในสมาธิ อย่างนี้เรียกว่าหลงสังขาร ความคิดปรุงแต่ง พิจารณาไม่หยุดไม่หย่อน ไม่พักในสมาธิ หลวงตาท่านเล่าว่า พอได้สมาธิก็จะติดในสมาธิ หลวงปู่มั่นท่านก็บอกว่า สมาธิเป็นเหมือนเนื้อติดฟัน พอออกพิจารณาทางปัญญา ก็พิจารณาอยู่ตลอดเวลา ไม่หลับไม่นอนเลย พอไปเล่าให้หลวงปู่มั่นฟัง ท่านก็บอกว่ากำลังหลงสังขาร เวลาปฏิบัติมักจะติด ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยสอน ถ้าได้สมาธิก็จะติดในสมาธิ พอไปทางปัญญาก็จะพิจารณาจนเลยเถิด

ถ้ามีครูบาอาจารย์ก็จะไปได้อย่างรวดเร็ว พอมาถึงจุดนี้ปั๊บ จะรู้ว่ากำลังติดสมาธิ เพราะไม่พิจารณาไตรลักษณ์ ไม่พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่พิจารณาอสุภะเลย อย่างนี้เรียกว่าติดสมาธิ พอพิจารณาทางปัญญา ก็ไม่นั่งสมาธิเลย พิจารณาทั้งวันทั้งคืน นอกจากเวลาหลับ ก็จะกลายเป็นวิปัสสนูไป

คิดไปเองว่าได้บรรลุแล้ว เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้แล้ว แต่ความจริงไม่ได้เป็น เพราะจิตไม่สงบ จิตยังว้าวุ่นขุ่นมัว ถ้าบรรลุจิตต้องสงบ ความสงบเป็นตัววัดผล เวลาตัดกิเลสได้จิตจะดิ่งเข้าสู่ความสงบทันที ถ้าคิดว่าตัดได้แล้ว แต่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงในจิต ก็ไม่ใช่แล้ว เป็นความหลงแล้ว ถ้าตัดได้แล้วจิตจะสงบเป็นอุเบกขา ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ผ่านมาแล้วคอยบอกทาง ก็จะไม่หลง ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ก็จะหลง จึงควรมีครูบาอาจารย์ที่ได้ผ่านมาแล้วคอยบอกทาง จะได้ไม่หลง ไม่ต้องคลำทางไปเอง



ถาม ขณะที่รู้อย่างเดียวนี้ บางครั้งจิตจะถามว่าเราอยู่ที่ไหน

ตอบ อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ ให้สักแต่ว่ารู้ รู้ว่าตอนนี้ไม่มีลม ถ้าปรุงแต่งก็ให้หยุดปรุงแต่ง เพราะจะขวางจิตไม่ให้รวมลงเข้าสู่ความสงบ ต้องทำใจให้เป็นกลาง เป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้

ถาม มาถึงจุดนี้ทีไร จะหลงทุกที

ตอบ เพราะเราใช้สังขารความคิดปรุงแต่ง ซึ่งขัดกับเจตนารมณ์ ที่ต้องการจะหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้าลมหายไปก็รู้ว่าลมหายไป อย่าไปคิดปรุงแต่ง แล้วมันจะรวมลง

ถาม แสดงว่าสังขารมันดึงเราขึ้นมา เพื่อไม่ให้ลงสู่ความสงบใช่ไหมคะ

ตอบ ความลังเลสงสัยนี้เป็นนิวรณ์ ทำให้เราคิดปรุงแต่ง ไม่อยู่กับการภาวนา ถ้าไม่มีลมอยู่ก็ให้อยู่กับความว่าง ถ้ามีความคิด

ปรุงแต่งก็ต้องรู้ทัน ต้องหยุดทันที กลับมาอยู่กับความว่าง ความรู้อย่างเดียว ถึงแม้จะไม่รวมลงตอนนั้นจะรู้สึกสบายมาก ถ้าปล่อยไประยะหนึ่งก็จะรวมลง ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่งมาขวางกั้น ที่ไม่รวมก็เพราะความคิดปรุงแต่งคอยขวางกั้น ถ้ามีสติประคับประคองให้สักแต่ว่ารู้ เดี๋ยวก็จะวูบลงไปเอง พอคิดว่าไม่มีลมหายใจจะต้องตาย ก็คิดปรุงแต่งวิตกวิจารณ์แล้ว เราภาวนาเพื่อระงับความคิดปรุงแต่งวิตกวิจารณ์ ตอนต้นจะมีวิตกวิจารณ์ จากนั้นวิตกวิจารณ์ก็จะหายไป เหลือแต่สุขเหลือแต่ปีติ ต่อมาปีติก็หายไป สุขก็หายไป เหลือแต่อุเบกขา เหลือแต่เอกัคตารมณ์ สักแต่ว่ารู้ นั้นแหละคือความว่างจริงๆ เป็นความสงบเต็มที่

ถาม ตอนนั้นตัวรู้ยังมีอยู่

ตอบ มีอยู่ตลอดเวลา ตัวรู้ไม่หายไปไหน ตัวรู้จะเด่นขึ้นมา ยิ่งสงบมากตัวรู้จะยิ่งเด่นมากขึ้น เพราะทุกอย่างหายไปหมด เหลือแต่ตัวรู้ตัวเดียว ตัวรู้นี้ไม่หาย

ถาม วูบลงไปนิดเดียว แล้วก็กลับขึ้นมา

ตอบ สติไม่มีกำลัง

ถาม ต้องทำอย่างไร

ตอบ อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ อย่าไปคิดปรุงแต่ง ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้



ถาม สักแต่ว่ารู้เป็นอย่างไร

ตอบ สักแต่ว่ารู้นี่ก็รู้เฉยๆ ไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่เรารับรู้ เวลาลูกบอกว่าหนูท้อง ยังไม่ได้แต่งงาน ก็เฉยๆ หมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็งก็เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ ไม่รู้สึกอะไร ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ก็เฉยๆ ไม่ได้ดีใจ ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร อยู่โดยไม่มีเงินมาตลอด ก็อยู่ได้ พอได้เงินมาก็ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ต้องปวดหัวคิดว่าจะเอาไปทำอะไรให้เกิดประโยชน์ ไม่ได้คิดว่า โอ้โหเราจะมีความสุข จะไปซื้อข้าวซื้อของมาให้ความสุขกับเรา อย่างนี้ไม่มี ถ้าจิตสักแต่ว่ารู้แล้วจะไม่หิวกับอะไรทั้งนั้น ต้องเป็นในใจจากการบำเพ็ญ ถ้ามีสมาธิเต็มที่แล้ว พอได้รับคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นพระปัญจวัคคีย์ หรือคนที่ขอให้พระพุทธเจ้าแสดงธรรมตอนบิณฑบาต ก็จะเข้าใจ การทำใจให้ว่าง ไม่มีอารมณ์กับอะไรเลย สักแต่ว่ารู้เท่านั้น เวลาที่อยู่ในสมาธิตอนนั้นก็ไม่รับรู้ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่รับรู้ร่างกาย สักแต่ว่ารู้ เพียงแต่สักแต่ว่ารู้อยู่ได้ชั่วระยะหนึ่ง พอถอนออกมาแล้ว ไปรับรู้กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เริ่มปรุงแต่งอารมณ์ขึ้นมา จึงทรงสอนให้ระงับการปรุงแต่ง เวลารับรู้อะไรก็อย่าไปปรุงแต่ง ให้รับรู้เฉยๆ ไม่ต้องไปดีใจเสียใจ ไม่ต้องไปยินดียินร้าย ในขณะที่อยู่ในสมาธิก็สักแต่ว่ารู้ได้ แต่พอออกมาจากสมาธิแล้ว รักษาสักแต่ว่ารู้นี้ไว้ไม่ได้ พอเห็นอะไรกิเลสที่ยังมีอยู่ ก็จะมีปฏิกิริยาตอบรับกับสิ่งที่ได้สัมผัสทันที เห็นสิ่งที่รักก็อยากได้ หวงและเสียดาย เห็นสิ่งที่เกลียดก็อยากจะให้

หายไป อยากจะหนีจากมันไป ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาสอนว่า ให้สักแต่ว่ารู้ เขาจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา ไม่สำคัญ ถ้ามีปฏิกิริยาจะเป็นพิษเป็นภัยกับใจ ถึงแม้เขาจะทำร้ายเรา ก็ไม่ร้ายแรงเท่ากับเราทำตัวเราเอง โดยมีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งที่เราไปรับรู้



ถาม เวลาเจริญปัญญา สังขารปรุงแต่งจะเข้ามามาก

ตอบ การเจริญปัญญามันต้องใช้สังขารอยู่แล้ว

ถาม แต่มันจะออกไปข้างนอก

ตอบ กิเลสกับธรรมจะแย่งใช้สังขารกัน เหมือนแย่งกันใช้รถ มีรถคันเดียวแต่คน ๒ คนแย่งกันใช้ ถ้าปัญญาขับก็จะมาวัด ถ้ากิเลสขับก็จะเข้าโรงหนังโรงละคร

ถาม จะให้ตีกรอบอย่างไร

ตอบ ดึงไว้ในไตรลักษณ์ ให้อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ พิจารณาร่างกายก่อน จะพิจารณาในลักษณะไหนก็ได้ เช่นพิจารณาอาการ ๓๒ ก็ได้ ดินน้ำลมไฟก็ได้ อสุภะก็ได้ เกิดแก่เจ็บตายก็ได้ อนิจจังทุกขังอนัตตาก็ได้ จนกว่าจะมีกำลังบังคับให้คิดตามคำสั่งของเรา ตอนนั้นกิเลสจะไม่มีแรงดึงให้ไปคิดเรื่องอื่น เราบังคับสังขารได้ถ้าฝึกอยู่เรื่อยๆ ต้องให้ปัญญาเป็นคนขับตลอดเวลา อย่าให้กิเลสขับ ให้ความคิดไปทางธรรมะอย่างเดียว ไปในทางไตรลักษณ์ ในทางปล่อยวาง ทำได้ เพียง

แต่ช่วงระยะแรกๆต้องแย่งกัน ใครมีกำลังมากกว่าใครเร็วกว่าก็จะได้ขับ ใครมีกำลังน้อยกว่าก็ต้องถอยออกไป เราสามารถสร้างปัญญาให้มีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ ด้วยการเจริญสติตลอดเวลา เพื่อจะได้ดึงความคิดไปในทางธรรมะ ในเบื้องต้นก็บริกรรมพุทโธๆ ไปก่อนก็ได้ ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ไม่เป็นก็พุทโธๆไปก่อน หรือท่องชื่อไตรลักษณ์ไปก่อนก็ได้ อนิจจังทุกขังอนัตตาๆ อนิจจังคือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความทุกข์ก็คือความเจ็บปวดของจิตใจที่เกิดจากการยึดติด เกิดจากความโลภความอยาก อนัตตาก็คือไม่ใช่ตัวเราของเรา ควบคุมบังคับมันไม่ได้ ก็สอนอย่างนี้ไปก่อนก็ได้ ให้มีอยู่ในใจเรื่อยๆ พอไปเจอของจริงก็ต้องใช้มัน นี่เวทนามันก็เป็นอนัตตานะ เป็นอนิจจังเมื่อก่อนนี้ไม่เจ็บเดี๋ยวนี้มันเจ็บแล้ว มันเปลี่ยนแล้ว มันเจ็บได้เดี๋ยวมันก็หายเจ็บได้ สลับกันไป เราไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน จะได้ไม่สร้างความทุกข์ขึ้นมาภายในใจ พยายามคิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ในเบื้องต้นจะพิจารณาอาการ ๓๒ ไปก่อนก็ได้ ท่องไปก่อนก็ได้ ผม ขน เล็บ ฟันหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ท่องไป ขั้นต่อไปก็นึกถึงภาพของแต่ละอาการ ถ้าไม่รู้ว่ามีลักษณะอย่างไร ก็ไปหาของจริงดูไปตามโรงพยาบาลที่มีการผ่าศพให้ดู ไตเป็นอย่างไร ตับเป็นอย่างไร หัวใจเป็นอย่างไร ดูภาพถ่ายในหนังสือที่พิมพ์แจกก็ได้ดูแล้วพยายามนึกภาพไปเรื่อยจนติดตาติดใจ หลับตาก็เห็นลืมตาก็เห็น กิเลสจะไม่สามารถดึงจิต ให้เกิดความกำหนัดยินดีเกิดกามตัณหาได้

แต่พวกเราชอบปล่อยให้จิตคิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่คุมให้มันทำตามคำสั่งของเรา ส่วนหนึ่งก็เพราะสิ่งแวดล้อม เราอยู่กับคนนั้นคนนี้เขาชวนคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ไปกับเขาแล้ว ถ้าอยู่กับนักปฏิบัติ เช่นมานั่งฟังธรรมะวันนี้ ๒ ชั่วโมง ก็ดึงมาทางธรรมะอย่างเดียว พอออกจากที่นี่ไป ถ้าอยู่คนเดียวได้ก็พอที่จะดึงไว้ได้ แต่ก็ไม่ง่าย ดึงได้เดี๋ยวเดียว กิเลสที่มีอยู่เดิมก็จะดึงไปอีก พอได้สติก็ดึงกลับมาอีก จึงต้องคอยดูใจเสมอว่ากำลังคิดอะไร คิดทางธรรมหรือคิดทางกิเลส ถ้ารู้ว่าคิดทางกิเลสก็ดึงกลับมาคิดทางธรรม เอาแต่พุทโธๆไปก่อนก็ได้ ถ้าไม่รู้จะคิดอะไร เอาแต่พุทโธๆไปก่อนก็ยังดี ถึงแม้จะไม่เป็นปัญญาอย่างน้อยก็จะเป็นสมาธิ จะไม่ไปทางกิเลส พอมีกำลังควบคุมความคิดได้แล้ว ก็จะสามารถกำหนดให้มันคิดเรื่องต่างๆ ได้คิดเรื่องร่างกาย อาการ ๓๒ อสุภะ ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟได้พิจารณาอริยสัจ ๔ ก็ได้ ต้องบังคับความคิดของเรา ท่านถึงสอนให้พุทโธๆ ทั้งวัน ขั้นอนุบาลขั้นต้นเลยก็คือพุทโธๆ ไปทั้งวัน อย่าไปลังเลสงสัยว่าจะได้ผลหรือไม่ ลองทำดู ในวันหนึ่งไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปคิด พุทโธๆไปเรื่อยๆไม่ว่าจะทำอะไรก็พุทโธๆไปเรื่อยๆ แล้วจะเห็นความเย็นสงบปรากฏขึ้นมาถึงแม้จะไม่รวมลงก็ตาม แต่จะรู้สึกว่ามันเข้าไปข้างใน เวลาพุทโธๆมากๆก็เหมือนกับเดินเข้าไปในถ้ำ รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆจะห่างไกลออกไป เวลาเดินไปไหนไม่ต้องไปมองหน้าใคร มองเท้าเราแล้วก็พุทโธๆไป ไม่ต้องสนใจไม่ต้องไปคุย

กับใครทักทายกับใคร ถ้าจำเป็นก็ยิ้มหน่อยก็พอแล้ว แล้วก็พุทโธต่อไป ใจจะสงบ ท่ามกลางความวุ่นวายต่างๆ รอบตัวเรา เพราะใจไม่ออกไปรับเอาเข้ามาในใจ มีพุทโธๆดึงไว้ ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ลองเอาไปทำดู นี้คือการบ้าน แล้วคราวหน้ามารายงาน



ถาม เคยฟังเทศน์หลวงตา ท่านสอนว่าวางภายนอกวางภายใน

ตอบ พอปล่อยวางภายนอกและภายใน จิตก็จะว่างจากความโลภโกรธหลง ว่างจากความยึดติด ว่างจากการคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับเรื่องภายนอกและเรื่องภายใน สักแต่ว่ารู้ ข้างนอกเป็นอย่างไรก็สักแต่ว่ารู้ ข้างในเป็นอย่างไรก็สักแต่ว่ารู้ไป ก่อนจะถึงจุดนั้นได้ก็ต้องดึงจิตให้มาทางธรรมะให้ได้ก่อน ไม่ให้ไปทางกิเลส เพราะตอนนี้จะไปทางกิเลสโดยอัตโนมัติ พอเห็นอะไรปั๊บจะไปทางกิเลสทันที เราต้องดึงมาทางธรรมะก่อนจนไม่ไปทางกิเลสแล้ว เราก็หยุดทางธรรมะ เพราะธรรมะเป็นเพียงยาแก้กิเลส พอจิตไม่ไปทางกิเลสแล้ว ธรรมะก็หมดหน้าที่จะสักแต่ว่ารู้ได้ เฉยๆได้ตลอดเวลา ถ้าไปทางกิเลสก็ต้องเอามาทางธรรมะทันที เช่นอยากจะไปเที่ยวก็ต้องดึงกลับเข้ามาทันที พอไม่อยากไปเที่ยวแล้ว ธรรมะก็ไม่ต้องทำงาน หยุดได้แล้ว ธรรมะมีหน้าที่ต้านกิเลสเท่านั้นเอง ธรรมะเป็นมรรคเป็นเครื่องมือ ไม่ใช่เป็นผล พอได้ผลได้นิพพานแล้วมรรคก็หมด

หน้าที่ไป เหมือนนั่งรถมาที่นี่ ถ้ายังมาไม่ถึงที่นี่ก็ต้องนั่งอยู่ในรถจนกว่าจะถึง พอถึงแล้วก็ต้องลงจากรถ ไม่นั่งอยู่ในรถ พอได้ผลแล้วก็หยุดพิจารณาได้แล้ว ไม่มีอะไรจะต้องทำอีกแล้ว ถึงเป้าหมายแล้ว ได้ผลแล้ว ถ้ายังไม่ได้ผลก็ต้องเจริญมรรคให้มาก เจริญให้เต็มที่ กิจในอริยสัจ ๔ คือมรรคต้องเจริญให้มากให้สมบูรณ์ เพื่อละกิเลส กิเลสต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง นิโรธจะแจ้งได้ก็ต่อเมื่อได้ละกิเลส จะละกิเลสได้ก็ต้องเจริญมรรค คิดไปในทางมรรค อย่าไปคิดในทางกิเลส อย่าไปคิดอยากได้อยากมีอยากเป็น อยากใหญ่อยากโต อยากได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง อยากร่ำอยากรวย นี่คิดไปทางกิเลสทั้งนั้น ต้องคิดว่าไม่เที่ยง เป็นเพียงสมมุติ เป็นหัวโขน ไม่ถาวร จะรวยมากน้อยเพียงไร พอหมดอายุขัยก็จบ เงินทองหามาได้เท่าไรเวลาตายไปก็เป็นของคนอื่นไป ไม่มีอะไรติดตัวไปเลย กลับมาเกิดก็ต้องเริ่มต้นใหม่ ถ้ามีธรรมะติดไปกลับมาเกิดใหม่ก็ไม่ต้องเริ่มต้นที่ศูนย์ ทำต่อจากที่ได้ทำไว้ เพราะติดอยู่ในจิตแล้ว ถ้ามีสมาธิก็เจริญปัญญาได้เลย ไม่ต้องนั่งทำสมาธิ คนเราจึงมีภาวะทางธรรมะต่างกัน บางคนยังต้องทำทาน บางคนยังต้องรักษาศีล บางคนยังต้องนั่งสมาธิ บางคนพอฟังธรรมก็บรรลุได้เลย เพราะงานทางจิตใจไม่สูญไปกับความตายของร่างกาย เพราะใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพียงแต่ใจต้องไปหาร่างกายใหม่เท่านั้นเอง พอได้เกิดเป็นมนุษย์ก็จะปฏิบัติต่อไป ถ้าไปถึงขั้นที่ไม่ต้องมีใครสอน ไม่ต้องมีใครชวน ใครฉุดใครลาก

ก็จะไปเอง ถ้ายังอยู่ในขั้นที่ต้องให้คนอื่นคอยชวนคอยลากอยู่ ก็ต้องรอให้มีคนมาชวนถึงจะไป ก็ยังดีกว่าคนที่ชวนแล้วไม่ไป เลย แสดงว่าไม่มีอะไรติดมาเลย การสร้างบุญบารมีเพื่อพัฒนาจิตใจจึงดีกว่า ไม่สูญหาย ไม่เหมือนกับสร้างลาภยศสรรเสริญสุข พอตายไปกลับมาใหม่ก็ต้องสร้างอีก



ถาม ถ้าเอาสังขารมาคิดในทางธรรมได้ สัญญาเวทนาวิญญาณก็เอามาใช้ในทางธรรมได้เช่นกัน ใช่หรือไม่

ตอบ ได้ แต่ตัวที่สำคัญก็คือสัญญากับสังขาร เพราะเป็นตัวที่จดจำและคิดปรุงแต่งขึ้นมา สัญญาก็คือความจำได้หมายรู้ ถ้าจะจำก็ควรจำเรื่องธรรมะ อย่าไปจำเรื่องกิเลส ถ้าจะคิดก็คิดเรื่องธรรมะ ส่วนวิญญาณเป็นตัวรับรู้เฉยๆ ถ้าสัญญาสังขารไม่ทำงานก็มีตัววิญญาณนี้แหละที่จะสักแต่ว่ารู้ วิญญาณเพียงรับรู้ รับภาพรับเสียงรับรูปรับกลิ่นต่างๆที่เข้ามาสู่ใจ จากนั้นสัญญาสังขารก็จะรับลูกต่อ ถ้าควบคุมสัญญาสังขารให้หยุดได้ก็มีวิญญาณที่ทำหน้าที่อยู่ตัวเดียว เวทนาก็จะเป็นอุเบกขา จะไม่สุขไม่ทุกข์ จะเฉยๆ ไม่ดีใจเสียใจ วิญญาณเป็นผู้รับเรื่องต่างๆเข้ามา ตัวที่สำคัญก็คือสัญญาสังขาร ถ้าหยุด ๒ ตัวนี้หรือควบคุมสัญญาสังขาร เวทนาก็จะไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้าสัญญาสังขารคิดไปในทางที่ดีก็เกิดความสุขใจขึ้นมา คิดไปในทางไม่ดีก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ไม่ดีทั้ง ๒ ส่วน เพราะพอเกิดความสุขใจ

ก็ยึดติด พอเกิดความทุกข์ใจก็อยากให้หายไป เป็นสมุทัยขึ้นมา เป็นความทุกข์ในอริยสัจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ถ้าสักแต่ว่ารู้ คือวิญญาณรับข้อมูลมาแล้วก็หยุดตรงนั้น สัญญาสังขารไม่ต้องทำงาน เพียงแต่รู้ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็จะไม่ไปยุ่งกับมัน มันก็จบ แต่สัญญาแบบนี้มีน้อย มักจะมองอะไรว่าเป็นตัวเราของเราเสียมากกว่า ดีอย่างนั้นไม่ดีอย่างนี้ นี่คือตัวสัญญาสังขารก็ปรุงต่อ ถ้าไม่ดีก็หดหู่ใจขึ้นมา แต่เวลาปฏิบัติไม่ต้องมาคอยแยกแยะ มันทำงานของมันโดยอัตโนมัติ หน้าที่ของเราก็คือพยายามอัดธรรมะเข้าไปในใจ ให้คิดแต่เรื่องธรรมะอยู่เรื่อยๆ ตัวนี้จะทำหน้าที่หยุดทุกอย่างเอง อัดอนิจจังทุกขังอนัตตาเข้าไปเรื่อยๆ อัดเข้าไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันจะหยุดเอง



ถาม เวลาปฏิบัติแล้ววูบลงไป สติยังอยู่ ไม่ได้บริกรรม อยู่นิ่งๆเฉยๆ เป็นสุขแบบไม่ใช่ปีติ ตรงนั้นเป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณ์ หรือเป็นอะไร

ตอบ เป็นอุเบกขา ไม่มีอารมณ์รักชัง เป็นเอกัคคตารมณ์ สักแต่ว่ารู้ ไม่ปรุงแต่ง รู้เฉยๆ นิ่งสงบ เหมือนลิฟต์ดิ่งวูบลงมา จิตเวลาจะเข้าสู่ความสงบ ก็เหมือนลิฟต์ดิ่งลงมาแล้วก็หยุด จะรู้เฉยๆ เบาอกเบาใจ สบายอกสบายใจ บางทีมีปีติ น้ำตาไหล ขนลุกซ่า แต่เป็นเดี๋ยวเดียว แล้วก็จะนิ่งสงบ เป็นอุเบกขา จนกว่าจะถอนออกมา เป็นสัมมาสมาธิ สมาธิที่ถูกต้อง ถ้าสงบ

แล้วไม่นิ่ง ออกไปรับรู้สิ่งต่างๆ ก็จะเป็นมิจฉาสมาธิ สมาธิที่ไม่ถูกต้อง เช่นไปเห็นกายทิพย์ อย่างคุณแม่แก้วนี่ เป็นสมาธิที่ไม่นิ่ง พอจิตสงบแล้วจะออกไปรู้เรื่องของวิญญาณที่ล่วงลับไปแล้ว เป็นสมาธิที่ไม่ดี เพราะไม่สนับสนุนปัญญา ไม่ได้ทำให้ความอยากอ่อนกำลังลง เพราะความอยากยังทำงานอยู่ อยากจะรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอออกจากสมาธิแบบนี้แล้ว จะไม่มีกำลังเจริญวิปัสสนา พิจารณาทางปัญญา ต้องตัดกำลังของความอยากด้วยสัมมาสมาธิ ต้องวางยาสลบให้กับความอยาก จะได้ไม่มีกำลังเวลาออกมาจากสมาธิเหมือนนักมวย ต้องโดนนับ ๘ สักครั้ง ๒ ครั้ง จะได้ชนะอย่างง่ายดาย ถ้ายังไม่นับ ๘ จะมีกำลังต่อสู้มาก การทำสมาธิ ก็เพื่อให้ความอยากคือตัณหาถูกนับ ๘ ต้องให้จิตนิ่งๆ เวลาออกมาจากสมาธิถึงจะพิจารณาได้ ถ้าจะเจริญมรรคอย่าไปตามรู้สิ่งต่างๆ ต้องดึงกลับมาที่ตัวรู้ อย่าไปสนใจ เดี๋ยวก็จะหายไปเอง

ถาม พอหายไปแล้วเราต้องพิจารณาต่อไหม

ตอบ ต้องการให้นิ่งสงบ ให้ว่าง เป็นอุเบกขา

ถาม ถ้าจิตถอนออกมา

ตอบ ถ้าอยากจะสงบอีก ก็ให้กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ กำหนดดูลมใหม่ หรือบริกรรมพุทโธๆ จนกว่าจะพอ แล้วค่อยออกจากสมาธิมาเดินจงกรมต่อ มาพิจารณาไตรลักษณ์ต่อ พิจารณาเรื่องที่ยังหลงยึดติดอยู่ เช่นลาภยศสรรเสริญสุข พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย

ถาม ดึงเข้ามาพิจารณา

ตอบ พิจารณาว่าร่างกายจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พิจารณาดูว่าเวลาแก่เป็นอย่างไร เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นอย่างไร เพื่อสอนใจให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ พอเจอเหตุการณ์จริงจะได้ไม่ตกใจ จะได้ทำหน้าที่ของใจให้ถูกต้อง เหมือนกับนักมวย ต้องซ้อมชกกระสอบทราย ซ้อมชกกับคู่ซ้อมไว้ก่อน เวลาขึ้นเวทีจะได้ชัยชนะ



ถาม เวลาเพื่อนตายไป จะใช้ปัญญาพิจารณาอย่างไร ให้เป็นโลกุตรธรรม ต้องพิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์ใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ ต้องพิจารณาความจริงของร่างกายว่าไม่เที่ยง เป็นดินน้ำลมไฟ แต่ไม่พิจารณากัน กลับไปคิดว่าเป็นนาย ก. นาย ข. เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นลูก ไม่รู้ว่าเป็นสมมุติเป็นชื่อที่ติดอยู่กับดินน้ำลมไฟ ในโลกนี้มีความจริงอยู่ ๒ ชนิด คือสมมุติสัจจะกับปรมัตถสัจจะ สมมุติสัจจะก็คือเป็นหญิงเป็นชาย เป็นนาย ก. นาย ข. ปรมัตถสัจจะก็คือเป็นดินน้ำลมไฟ เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นอาการ ๓๒ แต่พวกเราไม่ดูปรมัตถสัจจะกัน ดูแต่สมมุติสัจจะว่าเป็นพ่อเราเป็นแม่เรา พอเป็นของเราก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ พอไม่อยู่ก็ทุกข์ใจ ถ้าพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่อยู่ไปตลอด เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ก็จะหยุดความอยากได้ เวลาเขาเป็น

อะไรไปก็จะไม่ทุกข์ ต้องเห็นปรมัตถสัจจะ อย่าเห็นสมมุติสัจจะ เพียงอย่างเดียว เพราะปรมัตถสัจจะเป็นความจริงที่แท้จริง ถ้าเห็นปรมัตถสัจจะ ก็จะรู้ว่าเหมือนกันหมด เป็นดินน้ำลมไฟหมด



ถาม ถ้าเอาปัญญามาคิดว่าเป็นดินน้ำลมไฟ

ตอบ เป็นอนัตตา เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ ถ้ายอมรับก็เป็นปัญญา ก็จะปล่อยวางได้ ก็จะไม่มีทุกข์ใจ เพราะไม่มีตัณหา ความอยากที่จะให้ความเจ็บของร่างกายหายไป

ถาม จะดับทุกข์อย่างถาวรไหม

ตอบ จะดับอย่างถาวร ทุกครั้งที่เจอความเจ็บจะไม่เดือดร้อน จะเฉยๆ

ถาม ความรู้สึกยินดีหรือไม่ยินดี

ตอบ เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความอยาก ถ้ายินดีก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ ถ้าไม่ยินดีก็อยากจะให้หายไปเร็วๆ ต้องตัดความยินดีและไม่ยินดี เพราะเป็นเหตุทำให้เกิดความอยากขึ้นมา ถ้าเฉยๆ จะอยู่จะไปก็ได้ ไม่เป็นปัญหา ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขาให้ได้ คือไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เฉยๆ อะไรก็ได้ เจ็บก็ได้ ไม่เจ็บก็ได้ ใจต้องเฉยๆ แต่ใจถูกกิเลสซุ่มสอนให้รัก ให้ชัง ให้กลัว ให้หลงอยู่ตลอดเวลา ใจมีอคติ ๔ อยู่ตลอดเวลา ต้องใช้ปัญญาดับอคติ ๔ ให้รู้ว่าสิ่งที่ไปรักไปชัง ไปกลัว ไปหลง ไม่ได้ให้คุณให้โทษกับใจเลย ใจไปหลงเอง ถ้าคิดว่าจะเป็นคุณกับใจก็รัก ถ้าคิดว่าจะเป็นภัยก็ชังก็กลัว ความจริงไม่มีอะไรในโลกนี้

สามารถให้คุณให้โทษกับใจเลย เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้ ใจเพียงรับรู้สิ่งต่างๆผ่านทางร่างกาย ร่างกายเป็นเครื่องมือรับข้อมูลต่างๆไปให้ใจ ใจไม่ได้อยู่ในมิตินี้ อยู่ในอีกมิติหนึ่ง ถึงแม้โลกจะระเบิดเป็นเสี่ยงๆ ใจจะไม่ถูกทำลายไปด้วย เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้

ใจไม่ได้ไม่เสียกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดจะดับ ใจไม่ได้ไม่เสียด้วย แต่ใจไม่รู้ความจริงนี้ เพราะใจไปหลงยึดติดกับร่างกาย ไปคิดว่าใจกับร่างกายเป็นอันเดียวกัน ได้เสียไปกับร่างกาย เวลาร่างกายเจ็บ ใจก็จะเจ็บตามไปด้วย เวลาร่างกายสุข ใจก็จะสุขตามไปด้วย ต้องแยกใจออกจากร่างกายให้ได้ ให้ร่างกายเป็นเหมือนกับเครื่องบินที่ใช้วิทยุบังคับ ผู้ที่บังคับเครื่องบินไม่ได้อยู่ในเครื่องบิน เครื่องบินตกก็ไม่ได้ทำให้ผู้บังคับเครื่องบินเดือดร้อนแต่อย่างใด ร่างกายเป็นเหมือนหุ่นตัวหนึ่ง ที่ใจเป็นผู้บังคับ ด้วยการใช้กระแสจิต บังคับให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ใจไม่ได้ไม่เสียไปกับร่างกาย แต่ใจไปหลงคิดว่าได้เสียตามร่างกาย เวลาขึ้นเงินเดือนก็ดีใจ เวลาได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งก็ดีใจ เวลาถูกตัดเงินเดือนก็เสียใจ



ถาม จุดประสงค์ของการพิจารณาธาตุ ๔ เพื่อให้ปล่อยวางใช่หรือไม่

ตอบ เพื่อให้รู้ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา จะตายก็ให้ตายไป ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องเสียดาย



ถาม เวลาเห็นความจริงตรง คือปัญญาใช่หรือไม่

ตอบ ถ้าใช้ความคิดพิจารณาดับทุกข์ในใจได้ ก็เป็นปัญญา ตอนที่ซ้อมพิจารณาก็เป็นจินตามยปัญญา เวลาอยู่ในเหตุการณ์จริงก็เป็นภาวนามยปัญญา จินตามยปัญญายังดับความทุกข์ไม่ได้ เพราะไม่อยู่ในเหตุการณ์จริง เวลาอยู่ในเหตุการณ์จริงจะเป็นภาวนามยปัญญา พอทุกข์เกิดขึ้นมา ก็พิจารณาจนเห็นว่าเกิดจากความอยาก พอละความอยากได้ ทุกข์ก็ดับไป ให้เห็นชัดๆ จึงจะเป็นการเห็นธรรม จะไม่สงสัยว่าดับทุกข์ได้หรือไม่



ถาม ขอคำอธิบายเพิ่มเติม ในการเจริญสติ พิจารณารูปขันธ์นามขันธ์

ตอบ สติก็คือการทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้คิดไปกับเรื่องราวต่างๆ ร่างกายเราอยู่ตรงไหน ก็ให้จิตเราอยู่ตรงนั้น กำลังทำอะไรอยู่ ก็ให้รู้อยู่กับการกระทำนั้น กำลังเขียนหนังสือก็ให้อยู่กับการเขียนหนังสือ กำลังรับประทานอาหารก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร ไม่ใช่รับประทานอาหารแล้วก็คุยกัน หรือคุยกับตัวเอง ถ้าไม่ได้คุยกับคนอื่นก็คุยกับตัวเอง อย่างนี้ก็ไม่มีสติ ไม่ต้องคุยกับตัวเอง ให้รู้ว่ากำลังรับประทานอาหาร กำลังตักข้าว กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ให้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น อย่างนี้คือการมีสติ ถ้ากำลังเดินก็ให้รู้อยู่กับการก้าวเท้า ซ้ายขวา ซ้ายขวา ให้รู้เท่านี้ อย่าคิดว่าจะไปทำหรือพูดอะไรข้างหน้า อย่าไปคิดเรื่องต่างๆ ถ้าไม่จำเป็นจะต้องคิด

แต่ถ้าจำเป็นจะต้องคิดก็ให้หยุดเดินก่อน แล้วคิดให้พอ กำลังทำอะไรอยู่ก็ให้หยุดทำ กำลังรับประทานอาหารก็หยุดรับประทานอาหารก่อน แล้วก็คิดเรื่องที่ต้องการจะคิด คิดให้เสร็จ คิดเสร็จแล้วก็ค่อยกลับมาอยู่กับเรื่องที่กำลังทำต่อ อย่างนี้ก็จะมีสติ เวลาคิดก็ให้มีสติอยู่กับความคิด

พอหยุดคิดแล้วก็ให้กลับมาอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ถ้าใจไม่ยอมอยู่ ก็ให้อยู่กับความคิดที่เป็นธรรมก็ได้ เช่นให้อยู่กับพุทโธ รับประทานอาหารไปก็พุทโธไป อย่างนี้ก็ได้ รับประทานไปก็พุทโธๆๆไปภายในใจ อย่าให้ไปคิดเรื่องอื่น หรือจะสวดมนต์ไปภายในใจก็ได้ อย่าปล่อยให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ให้มีแต่พุทโธอยู่ในใจ ให้ใจเป็นปัจจุบัน อยู่ตรงนี้ ร่างกายอยู่ตรงไหนให้ใจอยู่ตรงนั้น อย่างนี้ถึงจะมีสติ แต่ส่วนใหญ่ใจกับร่างกายมักจะแยกกัน ร่างกายอยู่ตรงนี้แต่ใจไปอยู่กรุงเทพฯ ไปอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ ไปอยู่กับคำพูดที่เพิ่งพูดไปสักครู่นี้ อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสติ เพราะคำพูดได้ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว เราไปติดอยู่กับอดีต ไม่อยู่ในปัจจุบัน ถ้าอยู่ในปัจจุบัน พอพูดปั๊บก็หายไปแล้ว ถ้ายังคิดถึงคำพูดแสดงว่าไม่อยู่ในปัจจุบัน ไปในอดีตแล้ว ไม่ปล่อยวาง ไปยึดติดกับอดีต หรือไปคิดถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ อย่างนี้ก็ไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน ถ้าไม่อยู่ในปัจจุบันก็ไม่ถือว่ามีสติ ถ้ามีสติจะต้องอยู่ในปัจจุบัน

แต่เวลาพิจารณาปัญญา จะต้องพิจารณาทั้งอดีตทั้งปัจจุบัน

ทั้งอนาคต แต่จิตเป็นปัจจุบันอยู่กับการพิจารณา เช่นพิจารณาร่างกาย ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไป ต้องสลายกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ เป็นการพิจารณาทั้งอดีตทั้งปัจจุบันทั้งอนาคต แต่การพิจารณาเป็นปัจจุบัน **มีสติอยู่กับการพิจารณา เวลาเจริญปัญญาจะต้องพิจารณาทั้งอดีตทั้งปัจจุบันและอนาคต เพื่อจะได้เห็นภาพของความไม่เที่ยง การเปลี่ยนแปลง อนิจจัง แต่เวลาทำสมาธิจะต้องอยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว เช่นอยู่กับพุทโธอย่างเดียว อยู่กับลมหายใจอย่างเดียว จิตถึงจะนิ่งเป็นสมาธิได้ แต่เวลาเจริญปัญญาไม่ต้องการความนิ่ง ต้องการความรู้ ต้องการเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา** ต้องขยายความหรือเปรียบเทียบ เช่นดูร่างกายเราวันนี้กับร่างกายเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้วว่าเป็นอย่างไร และร่างกายที่จะเป็นต่อไปอีก ๑๐ ปีหรือ ๒๐ ปีข้างหน้า อย่างนี้จะได้เห็นภาพของความไม่เที่ยงของร่างกาย ถ้าจะเจริญปัญญา ไม่ต้องสนใจกับความนิ่ง ต้องการความเข้าใจ ต้องการเห็นไตรลักษณ์ ต้องพิจารณาให้รอบคอบทุกสัดทุกส่วน เช่นพิจารณาทุกข์มันทุกข์เพราะอะไร ร่างกายทุกข์มันก็ทุกข์ ๒ อย่าง ทุกข์ตามสภาพของขันธ์ ต้องเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ เป็นทุกข์ทางกาย ส่วนทุกข์ทางใจ ก็เกิดจากใจที่ไม่ชอบความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจเราดับได้ ถ้ายอมรับทุกข์ทางกาย เจ็บก็เจ็บไป ปวดก็ปวดไป แก่ก็แก่ไป ตายก็ตายไป ถ้าอย่างนี้ทุกข์ทางใจจะไม่เกิด ถ้า

ไม่ยอมรับ กลัวความเจ็บทางร่างกาย ทุกข์ทางใจก็จะเกิดขึ้นมา เช่นนั่งไปแล้วเกิดความเจ็บตรงบางส่วนของร่างกาย ใจก็จะกระสับกระส่ายกระวนกระวาย อยากจะหนีจากความเจ็บไป อยากจะให้ความเจ็บหายไป อย่างนี้เป็นการสร้างความทุกข์ทางใจขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ทางใจก็ปล่อยมัน จะเจ็บก็เจ็บไป เรากำลังทำอะไรอยู่ก็ทำต่อไป นั่งบริกรรมพุทโธก็บริกรรมพุทโธต่อไป อย่าไปสนใจกับความเจ็บ เหมือนเสียงจักจั่นนี้ดังจะตายไป แต่เราไม่รำคาญ เพราะไม่ไปสนใจ จะส่งเสียงดังอย่างไรก็ปล่อยให้ส่งเสียงไป เพราะเราไม่ได้ไปยินดียินร้ายกับเขา ถ้าอยากจะให้เขาหายไปให้เขาเงียบไป ก็จะกระสับกระส่ายกระวนกระวายใจ

ทุกข์มี ๒ ส่วน ทุกข์นอกใจกับทุกข์ในใจ ทุกข์นอกใจต้องปล่อยไปตามความจริง เสียงจักจั่นนี้จะว่าเป็นทุกข์ก็ได้ ถ้าใจไม่ไปรังเกียจเขา ใจก็ไม่ทุกข์ อย่างนี้เป็นทุกข์ภายนอก ถ้ายอมรับทุกข์ภายนอกทุกข์ภายในก็จะไม่เกิด ถ้าไม่ยอมรับทุกข์ภายนอก ทุกข์ภายในใจก็จะเกิดขึ้นมา เช่นไม่ยอมรับความร้อน ร้อนเหลือเกินทนไม่ได้ อย่างนี้ก็จะเกิดความทุกข์ภายในใจขึ้นมา ถ้ายอมรับความร้อนได้ ร้อนก็ร้อนไป เหงื่อแตกก็แตกไป ใจก็จะไม่ร้อน นี่คือสิ่งที่เราทำได้ คือดับทุกข์ภายในใจได้ เพราะทุกข์ภายในใจเกิดจากความอยาก เกิดจากความยินดียินร้ายกับสุขทุกข์ภายนอก ถ้าไม่ไปยินดียินร้ายกับสุขทุกข์ภายนอก ใจก็จะไม่ทุกข์ เป้าหมายของการปฏิบัติอยู่ที่การดับ

ทุกข์ภายในใจ ไม่ใช่ดับทุกข์ภายนอกใจ ทุกข์ภายนอกใจดับไม่ได้ เขามีเหตุมีปัจจัย เช่นเวลาเกิดเป็นไข้หวัดใหญ่ ร่างกายปวดระบมไปทั้งตัว ไปบังคับเขาไม่ได้ ต้องให้เขาแสดงอาการของเขาไปจนกว่าจะหมดฤทธิ์ พอหมดฤทธิ์แล้วก็หยุดเอง ถ้ากินยาก็จะหายเร็วหน่อย ถ้าไม่กินยาก็หายช้าหน่อย แต่ใจจะทุกข์ไม่ทุกข์ อยู่ที่ว่ามีความยินดียินร้ายหรือไม่ ถ้าไม่ยินดียินร้ายกับทุกข์ภายนอก เจ็บก็เจ็บไป ปวดก็ปวดไป รับรู้ไปตามสภาพความเป็นจริง ใจก็เย็นสบาย การปฏิบัติต้องการความเย็นสบายภายในใจนี้เท่านั้น จะเย็นสบายภายในใจได้ ต้องไม่ยินดียินร้ายกับทุกสิ่งทุกอย่างภายนอกใจ ต้องปล่อยวางให้ได้



ถาม ถ้าจะดูเกิดดับ เราต้องตามดูไหม

ตอบ เวลาทำสมาธิไม่ต้องการตามดูอารมณ์ ควรบริกรรมพุทโธหรือดูลมหายใจเข้าออก อย่าไปดูอะไร ถ้าดูจะไม่ได้สมาธิ เวลาไม่ได้ทำสมาธิแล้วมีอารมณ์ไม่สบายใจขึ้นมา ถ้ามีสติปัญญาก็ควรพิจารณาเพื่อให้มันดับไป เช่นพิจารณาว่า ทำไมต้องมีอารมณ์กับสิ่งที่เราเห็น พิจารณาหาต้นเหตุ คือการไม่เห็นไตรลักษณ์จึงมีความรักความหวงความห่วง พอเห็นก็อดที่จะหวงไม่ได้ เกิดอารมณ์เศร้าหมองขึ้นมา ถ้ามีปัญญารู้ทันก็จะไม่หวงไม่ห่วงเพราะเดี๋ยวก็จะต้องตายจากกัน ก็จะหายเศร้าหมอง ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเรา

เป็นสภาวธรรม เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ถ้าไปยึดไปติดก็จะเกิดความเศร้าหมอง เกิดความดีใจเสียใจ ต้องปล่อยวาง อารมณ์เป็นผล เราต้องพิจารณาเหตุ อะไรทำให้เกิดอารมณ์ ถ้าดับเหตุได้อารมณ์จะไม่เกิด ความไม่สบายใจจะไม่เกิด เช่นเราไม่สบายใจเพราะไปคิดว่าเขาเป็นสามีเป็นภรรยาเป็นลูกเรา ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาก็จะเห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ต้องแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ที่เป็นลูกเป็นสามีเป็นภรรยานี้ เป็นเพียงสมมุติไม่ได้เป็นความจริง ความจริงเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ที่จะต้องแยกสลายดับไป

ต้องเห็นความจริงที่เหนือสมมุติ เราเห็นแต่ความจริงของสมมุติไม่เห็นความจริงของวิมุตติ ต้องเห็นความจริงของวิมุตติ จิตถึงจะวิมุตติหลุดพ้นได้ ความจริงของวิมุตติก็คือ เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นความจริงที่เหนือสมมุติ แต่เราเห็นความจริงของสมมุติ เห็นเป็นพี่เป็นน้องเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกศิษย์เป็นอาจารย์ เป็นลูกเป็นสามีเป็นภรรยา ไม่เห็นเป็นดินน้ำลมไฟ ไม่เห็นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พอคิดถึงเขาหรือเห็นเขา ก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมาทันที ไม่รักก็ชัง ไม่ดีใจก็เสียใจบางทีก็เฉยๆ แต่ไม่ได้เฉยๆเพราะอุเบกขา เพราะไม่ได้รักไม่ได้ชังก็เลยรู้สึกเฉยๆ อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา ไม่ได้ปล่อยวางถ้าอุเบกขาปล่อยวาง ต้องเห็นเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย อนิจจังทุกขังอนัตตา ใจก็จะนิ่ง เห็นอะไรก็จะเฉยๆ



ถาม เวลาดูการเกิดดับของร่างกาย เราก็มาดูที่ใจเราว่าเรารู้สึกอย่างไร ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ต้องถามตัวเองว่า เรารับกับการดับของมันได้หรือไม่ เช่นร่างกายนี้ต้องดับ เรารับมันได้หรือเปล่า ดูเกิดดับต้องดูอย่างนี้ ดูเพื่อให้ใจรับความจริง เช่นเวลาได้อะไรมาพร้อมที่จะเสียมันไปหรือไม่ ได้สามีหรือภรรยามา พร้อมที่จะเสียเขาไปหรือไม่

ถาม เสียไปแล้ว

ตอบ เสียแล้วไม่ร้องห่มร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจได้หรือไม่ ต้องถามตัวเองอย่างนี้ ถ้าพร้อมก็เอามาได้ อยากจะได้อะไรก็เอามาได้ แต่ต้องพร้อมให้เขาจากไปเสมอ ไปแบบมีความสุขใจ เวลาเขาไปแล้วเรามีความสุขใจ ก็ไม่ขาดทุน ถ้าได้มาแล้วต้องมาหวงมาห่วงมาทุกข์มากังวล อย่างนี้แสดงว่าไม่เห็นการดับ

ถาม เวลามีรสเข้ามาเราก็รู้รส แล้วรสมันก็หายไป ก็คือเกิดดับ หรือลมเข้ามากระทบเราๆรู้สึกเย็น แล้วมันก็ดับไป อย่างนี้ถือว่าเป็นการดูเกิดดับหรือเปล่า

ตอบ ดูอย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์ ต้องดูเพื่อให้ใจเฉยกับมัน รู้ว่ามันมาแล้วก็ไป ไม่ไปยินดียินร้ายกับมัน ให้ดูอย่างนี้ เวลาความร้อนมากระทบเฉยได้หรือเปล่า มันเกิดแล้วมันก็หายไป มันไม่ร้อนไปตลอด เดี๋ยวมันก็ต้องเย็น มันเย็นแล้วมันก็ต้องร้อน รับกับการเปลี่ยนแปลงได้หรือเปล่า เรารู้ว่ามันเกิดดับเกิดดับ เรารับมันได้หรือเปล่า เวลามันเกิด เวลามันดับ เช่นเวลาความร้อน

เกิดขึ้นเรารับมันได้หรือเปล่า เวลาความเย็นดับไปเรารับมันได้หรือเปล่า



ถาม เวลาที่เจริญสติแล้วมีรูปรสกลิ่นเสียงเข้ามา พระอาจารย์ให้มีสติอยู่ตรงนั้น แล้วพิจารณาดูเกิดดับด้วยหรือเปล่า

ตอบ ดูว่ามันเกิดมันดับ เพื่อไม่ไปยึดไปติด ไม่ไปอยาก ไม่ใช่เกิดดับแล้วก็ยังอยากได้มันอยู่ อย่างนี้แสดงว่าไม่เห็นการเกิดดับจริงๆ ถ้าเกิดดับก็คือมันมาแล้วมันก็ไป อย่าไปเอามาดีกว่า เช่นเห็นเสื้อผ้าสวยๆอยากจะได้ขึ้นมา เอามาแล้วใส่ได้ครั้ง ๒ ครั้งก็ไม่ใส่อีกเลย เสียเงินเสียทองไปเปล่าๆ



ถาม ต้องนั่งสมาธิให้จิตตั้งมั่นก่อนแล้วค่อยมาพิจารณา หรือสามารถพิจารณาไปได้เรื่อยๆ

ตอบ ถ้าพิจารณาได้ก็พิจารณาไป ต้องปล่อยวางให้ได้ถึงจะได้ผล ถ้าพิจารณาแล้วยังเหมือนเดิม ยังรักยังชังอยู่ก็ไม่ได้ผล

แล้วที่ไม่ได้ผลเพราะอะไร

เพราะพิจารณาไม่เป็น ไม่ได้ปล่อยวาง พิจารณาว่ามันเกิดดับเกิดดับ แต่ยังไปรักไปชังเหมือนเดิม ไม่เกิดประโยชน์อะไร พิจารณาเพื่อไม่ให้รักไม่ให้ชัง เพื่อให้ใจเป็นอุเบกขา เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ร้อนก็ได้หนาวก็ได้ ได้เป๊บซี่ร้อนๆ มาดื่มก็

ดื่มได้ ไม่บ่นว่าทำไมไม่แช่เย็น ถ้าจะดื่มเพื่อร่างกาย ก็ดื่มเพื่อให้ร่างกายมีน้ำหล่อเลี้ยง จะร้อนจะเย็นไม่สำคัญ ถ้าดื่มเพื่อกิเลสก็ต้องเย็นเฉียบ



ถาม เวลาปฏิบัติจะเห็นการเกิดดับ แต่ในชีวิตประจำวันจะไม่เห็นเกิดดับ กิเลสยังอยากอยู่เรื่อยๆ ต้องใช้พลังมากๆที่จะตัดมัน ควรจะใช้พลังตัดมัน หรือหยุดมันก่อน ไปทำสมถะก่อน

ตอบ จะตัดอะไร

ถาม ตัดกิเลส ตัดความคิดที่ไม่ดี

ตอบ กิเลสจะไม่ตาย ถ้าไม่เห็นการเกิดแล้วดับของสิ่งต่างๆ ที่กิเลสไปยินดียินร้ายด้วย ถ้าเห็นแล้วจะรู้สึกเฉยๆกับสิ่งที่สัมผัสรับรู้ เวลาพิจารณาแต่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เหมือนทำการบ้าน เป็นเหมือนนักมวยซ้อมชกกระสอบทราย ยังไม่ได้ขึ้นเวทีต่อสู้กับของจริง เวลาไปอยู่ในเหตุการณ์จริง ถ้าไม่สามารถปล่อยวางได้ ก็แสดงว่ายังสอบไม่ผ่าน ต้องกลับมาทำการบ้านต่อ ต้องพิจารณาการเกิดการดับของสิ่งต่างๆให้มากขึ้น เรื่องเกิดไม่สำคัญเท่ากับเรื่องดับ ถ้าเห็นว่าสิ่งต่างๆต้องดับ ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากได้สิ่งต่างๆ ได้มาแล้วก็ต้องหมดไป ต้องเห็นอย่างนี้ถึงจะรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ไม่มีความอยากได้ หรืออยากหนีจากไป แสดงว่าสอบผ่าน ต้องอยู่ในเหตุการณ์จริงถึงจะรู้ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน เวลาพิจารณานี้ยังไม่รู้จริง ต้องอยู่

ในเหตุการณ์จริงถึงจะรู้ ว่าใจยังหวั่นไหวหรือเฉยๆ ถ้าคิดว่าอย่างมากร่างกายก็ต้องดับ ก็จะไม่หวั่นไหว ถ้าไม่คิดว่าร่างกายจะต้องดับ ก็จะหวั่นไหว

การดูการเกิดดับนี้ เพื่อให้รู้ว่าสิ่งต่างๆที่ใจสัมผัสรับรู้ จะต้องหมดไป ไม่ควรไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ เพราะจะทำให้เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ถ้าไม่ยึดไม่ติดไม่ยินดียินร้าย เขาจะอยู่ก็อยู่ เขาจะไปก็ไป แสดงว่าเราปล่อยวางเขาได้ เรารู้ทันรู้ว่าเขาจะต้องเกิดดับ คือเกิดมาแล้วก็ต้องดับไป อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้เปล่งวาจาไว้ว่า ธรรมใดที่มีการเกิดขึ้น เป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา การดูเกิดดับเฉยๆ ยังไม่พอ ดูเกิดดับเพื่อสอนใจให้ปล่อยวาง ไม่ให้ไปยึดไปติดกับสิ่งที่เกิดดับเกิดดับ ถ้ามีอยู่ก็ต้องเตรียมตัวรับกับการดับ เช่นลูกของเราอาจจะดับไปก่อนเราดับ เราต้องเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์นี้ มีอะไรก็ต้องจากเราไปหมด เราพร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์นี้หรือไม่ ถ้ายังไม่พร้อม เวลาไปเจอของจริงจะทำได้อย่างไร เพียงแต่คิดก็ยังรับไม่ได้ เช่นคิดว่าลูกเราอาจจะต้องตายจากเราไปก่อน ถ้าคิดอย่างนี้ไม่ได้ เวลาไปพบกับเหตุการณ์จริงจะเป็นอย่างไร ต้องซ้อมไว้ก่อน ต้องคิดอย่างนี้ไว้ก่อนว่า ไม่แน่นะ ลูกเราอาจจะไปก่อนก็ได้ ถ้ากล้าคิดก็จะฝังอยู่ในใจจนไม่ลืม

พอพบกับเหตุการณ์จริง จะไม่ตื่นเต้นหวาดกลัว เพราะได้

เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์นี้แล้ว อาจจะมีอารมณ์บ้างเล็กๆน้อยๆ แต่ไม่ถึงกับเสียหลัก บางคนเป็นบ้าไปเลยก็มี กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นเดือนกว่าจะทำใจได้ ถ้าพร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์ เป็นเพียงเดี๋ยวเดียว เพียงนาที ๒ นาทีหลังจากได้ฟังข่าว แล้วก็ผ่านไปจบไป มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป ทำศพก็ทำไป ถ้าไม่มีกำลังที่จะคิดถึงเรื่องดับได้ แสดงว่าจิตไม่มีสมาธิพอ เพราะมีกิเลสมาก มีความหลง มีอุปาทานความยึดติด มีความอยาก อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ จะไม่กล้าคิดถึงเรื่องการจากไป ถ้าจิตมีสมาธิพอ ความโลภความโกรธความอยาก ความหลง อุปาทานความยึดติดจะถูกกดเอาไว้ ยังมีอยู่ แต่ไม่มีแรงพอที่จะทำไม่ให้เราคิดถึงความจริงได้ ว่าไม่เขากับเราก็ต้องจากกันอย่างแน่นอน ใครจะไปก่อนใครเท่านั้นเอง จะคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์ พอเหตุการณ์เกิดขึ้นก็จะไม่เดือดร้อน เหมือนรู้ว่าตอนจบของหนังเป็นอย่างไร จะหวาดเสียวขนาดไหน เราก็รู้ว่าตอนจบจะเป็นอย่างไร ถ้าเขาจะต้องตาย ต่อให้อยู่อย่างปลอดภัยขนาดไหนก็ตาม เราก็รู้ว่าในตอนจบเขาก็ต้องจากเราไป เราจึงเตรียมรับกับความดับของสิ่งต่างๆ ให้ได้ ไม่เพียงแต่รู้เกิดดับเกิดดับ เช่นได้ยินเสียงแล้วก็ดับไป อะไรมากระทบแล้วก็ดับไป ก็รู้กันอยู่แล้ว รู้แล้วต้องทำใจ เวลาได้ยินเสียงสรรเสริญทำใจเฉยๆได้หรือเปล่า ไม่ดีใจกับเสียงสรรเสริญได้หรือเปล่า เวลาถูกด่าทำใจเฉยได้หรือเปล่า นี่คือเรื่องที่เรา

ต้องทำ คือทำใจ โดยการรู้ทันว่าสิ่งต่างๆเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีขึ้นมีลง มีเกิดมีดับ

ที่ให้ศึกษาเกิดดับก็คือให้ศึกษาอนิจจังนั่นเอง ธรรมชาติของสิ่งต่างๆในโลกนี้ไม่ถาวรไม่นิ่ง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ คนที่อยู่ใกล้ตัวเราวันนี้ดีพรุ่งนี้ไม่ดีก็ได้ เพราะอารมณ์เขาเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เวลาอารมณ์ดีเขาก็พูดดีทำดี เวลาอารมณ์ไม่ดีเขาก็พูดไม่ดีทำไม่ดี เรารับความดีความไม่ดีของเขาได้หรือเปล่า อยู่ตรงนี้ต่างหาก อยู่ที่ว่าเราทำใจรับกับเหตุการณ์ต่างๆได้หรือเปล่า ไม่ว่าจะขึ้นหรือลง ไม่ว่าจะเกิดหรือดับ ทำใจให้เป็นอุเบกขาเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น สำหรับใจที่รู้ทันแล้วการเกิดกับดับนี้เท่ากัน ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เวลาได้มาก็ไม่ดีใจ เพราะรู้ว่าได้มาเพื่อจะต้องเสียไป ถ้าไม่ได้มาก็ไม่ต้องเสียไป ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องเสียไป เวลามีจึงไม่ควรดีใจ ถ้าดีใจก็แสดงว่าหลงแล้ว ถ้าดีใจเวลาเสียไปก็ต้องเสียใจ ถ้าได้มาไม่ดีใจ เวลาเสียไปก็จะไม่เสียใจ ต้องทำใจอย่าไปชอบไปชัง อย่ายินดียินร้ายกับการเกิดดับของสิ่งต่างๆ นี่คือการดูการเกิดดับ ดูเพื่อสอนใจให้รู้ว่า ไม่มีอะไรคงเส้นคงวา มีการเปลี่ยนแปลง มีการเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่แล้วดับไป ใจมีหน้าที่รับรู้ก็รับรู้ไป ทำใจให้เป็นเหมือนกระจก เวลายิ้มใส่กระจกมันก็เฉย มันไม่ดีใจ เวลาแยกเขี้ยวใส่กระจกมันก็ไม่โกรธ ให้ใจเป็นเหมือนกระจก เพียงแต่รับรู้อย่างเดียว ใจคือผู้รู้เป็นธาตุรู้ ถ้ามีกิเลสมาเกี่ยวข้องด้วย ก็ทำให้ใจยินดียินร้าย เราต้องสอนใจให้ยุติยินดียินร้าย รักชัง โลภโกรธ ให้รู้เฉยๆ ใจ

รับรู้ได้หมด ไม่มีอะไรทำลายใจได้ ระเบิดนิวเคลียร์ก็ทำลายใจไม่ได้ ทำลายเพียงร่างกาย ถ้าใจยินดีกับการระเบิดของร่างกายแล้ว ใจจะไม่เดือดร้อน ที่ให้ศึกษาการเกิดดับก็คือให้ศึกษาอนิจจัง

ถ้าไม่รู้ทันอนิจจังก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่รู้ว่าเกิดมาแล้วต้องดับก็จะมีอุปาทานความยึดติด อยากจะให้อยู่กับเราไปตลอด พอจะต้องดับก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้ารู้ทันว่าเกิดมาแล้วต้องดับก็จะไม่วิตกกังวล ขณะอยู่ด้วยกันก็อยู่ไป เวลาไม่อยู่ก็ไม่กังวล เวลาไม่เห็นหน้าก็ไม่กังวล ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เพราะพร้อมที่จะให้เกิด อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด นี่คือการศึกษาไตรลักษณ์ การเกิดดับคืออนิจจา ความทุกข์คือการไปยึดติดในสิ่งที่เกิดดับ ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็จะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา อนัตตาคือไม่ใช่ของเรา เป็นของชั่วคราวเป็นของที่ยืมเขามา เราไม่ได้เป็นเจ้าของที่แท้จริง สักวันหนึ่งเจ้าของที่แท้จริงก็จะมาขอคืนไป ก็คือธรรมชาติดินน้ำลมไฟนี้เอง สักวันหนึ่งก็จะมาขอร่างกายนี้กลับไป น้ำก็จะมาทวงเอาส่วนน้ำไป ดินก็จะมาเอาส่วนดินไป ลมก็จะมาเอาส่วนลมไป ไฟก็จะเอาส่วนไฟไป ร่างกายก็จะไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ นี่คืออนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นปัญญาของพระพุทธศาสนา ข้อสำคัญต้องอยู่คู่กับใจทุกเวลานาที รู้เพียงแค่นี้ยังไม่พอ ตอนนี้เรารู้อนิจจังทุกขังอนัตตา แต่ยังไม่ฝังอยู่ในใจตลอดเวลา พอไปเจอเหตุการณ์จริงก็ลืมไป เกิด

ความวิตกหวาดกลัว เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เราจึงต้องปลูกฝังอนิจจังทุกขังอนัตตาให้อยู่ในใจทุกลมหายใจเข้าออก มองอะไรต้องรู้ทันทีว่ามันเกิดดับ มันต้องดับ อย่าไปยึดอย่าไปติด ไม่ใช่ของเรา ต้องท่องคาถานี้ไว้ ไม่อย่างนั้นจะลืม พอลืมแล้วก็จะอยาก เห็นอะไรสวยๆงามๆก็อยากได้ แสดงว่าไม่เห็นเกิดดับ เห็นแต่เกิดอย่างเดียว จึงอยากได้



ถาม เวลาพิจารณาทางมรรคหลังออกจากสมาธิแล้ว แต่ไม่ได้คิดอย่างแยบคาย แสดงว่าปัญญามีไม่มากพอ

ตอบ ปัญญาไม่พอ ต้องนึกภาพไปก่อน ถ้าต้องเสียสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปจะทำใจได้หรือไม่ เวลาที่ต้องสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบ เช่นคนด่าเรา ทำใจได้ไหม ต้องทำการบ้านไปก่อน จนกว่าจะเจอของจริง เมื่อเจอแล้วจะรู้ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน เหมือนนักมวยซ้อมชกกระสอบทรายเก่ง แต่พอขึ้นเวทีก็ถูกน็อคลงไปก็ต้องกลับมาซ้อมใหม่ เวลาอยู่กับหลวงตาจะดีมาก เพราะหลวงตาเป็นเหมือนคู่ชกบนเวที เวลาไม่ได้อยู่ต่อหน้าท่านก็เหมือนทำการบ้าน พออยู่ต่อหน้าท่านจะรู้ว่ามีสติปัญญาหรือไม่



ถาม อุเบกขากับไม่สุขไม่ทุกขเวทนาเหมือนกันไหม

ตอบ เป็นคำเดียวกัน แต่เป็นคนละเรื่องกัน เวทนาเป็นเรื่องของขันธ์ อุเบกขาเป็นความสงบนิ่งของใจ ขันธ์เป็นอาการของใจ คือ เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เขาเรียกว่าอาการหรือแขนขาของใจ เวทนาก็มีสุขมีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ ตามการสัมผัสรับรู้กับอายตนะภายนอก ถ้าเห็นภาพที่ไม่ชอบก็เกิดทุกขเวทนา เห็นภาพที่ชอบก็เกิดสุขเวทนา เห็นภาพที่เป็นกลางก็จะเกิดไม่สุขไม่ทุกขเวทนา เป็นเรื่องของขันธ์ ในขณะที่เกิดเวทนานี้ก็จะมีทุกข์หรือไม่ทุกข์ในใจได้ด้วย ถ้าเกิดความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ทุกข์ในจิตกับทุกข์ในขันธ์เป็นคนละอย่างกัน อุเบกขาในจิตกับอุเบกขาในขันธ์ก็เช่นเดียวกัน เวทนาขันธ์นี้เราควบคุมบังคับไม่ได้ แต่เราควบคุมบังคับอุเบกขาในจิตได้ ควบคุมด้วยสติปัญญา

ถาม ตัดที่เวทนา

ตอบ เวทนาตัดไม่ได้ ตัดที่สมุทัยที่ตัณหา ความอยากให้เวทนาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องตัดตัวนี้ ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนปล่อยฝนตกแดดออก ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ อย่าไปทุกข์ร้อนด้วย ถ้าต้องการให้ฝนหยุดก็จะสร้างสมุทัยขึ้นมาในใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ความทุกข์ใจนี้เราดับได้ เพราะเป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ เหตุของความทุกข์ใจก็คือความอยาก เครื่องมือหรือเหตุที่จะทำให้ทุกข์ใจดับไปก็คือมรรค มรรคก็คือสติปัญญาสัมมาทิฐิ เห็นความจริงว่าเรา

บังคับเขาไม่ได้ เห็นว่าเป็นสัพเพธัมมาอนัตตา



ถาม จะเจริญมรรคที่มีองค์ ๘ ได้อย่างไร

ตอบ เจริญด้วยสัมมาวายาโมคือความเพียรชอบ เพียรเจริญสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปโป พอมีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปโป แล้ว สัมมากัมมันโตสัมมาวาจาสัมมาอาชีโว ก็จะตามมา พอมีสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปโปก็จะรู้ว่าทำบาปไม่ได้ ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไม่ได้ ประพฤติผิดประเวณีไม่ได้ ลักทรัพย์ไม่ได้ พูดปดมดเท็จไม่ได้ มีความอยากไม่ได้ เพราะจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

พอมันได้สติได้สมาธิได้ปัญญาแล้ว ทุกอย่างจะชัดเจน จะเข้าใจไปเอง ปัญญานี้สามารถวิเคราะห์ได้ทุกอย่าง ทั้งเรื่องภายในและเรื่องภายนอก เรื่องของทางโลกก็วิเคราะห์ได้ แต่ไม่สำคัญเท่ากับเรื่องภายในคือเรื่องทุกข์นี่ ว่าเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จะดับได้อย่างไร เหมือนมีนิทานในพระไตรปิฎก ที่มีคนถูกยิงด้วยลูกศร มีคนจะมาช่วยรักษาให้ ก็บอกอย่าเพิ่งรักษา ช่วยไปดูก่อนว่า คนที่ยิงนี้เป็นใคร เป็นลูกของใคร เป็นชนชั้นใด ลูกธนูทำด้วยขนนกอะไร เหล็กชนิดใด ไม้ชนิดใด ถ้าไปหาข้อมูลเหล่านี้มาก็จะตายเสียก่อน เพราะปัญหาไม่ได้อยู่ที่ข้อมูล ปัญหาอยู่ที่แผลที่ถูกลูกธนูยิง จะรักษาหรือไม่รักษา ไม่ต้องไปสนใจเรื่องโลกจะแตกหรือไม่แตก ไม่เกี่ยวกับเรา

ตอนนี้ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ทุกข์ใจหรือไม่ทุกข์ใจ ถ้าทุกข์ใจก็ต้องหายามารักษา คือธรรมโอสถ คือมรรค ๘ พอมีมรรค ๘ ก็จะเห็นว่าทุกข์ใจเกิดจากความอยากต่างๆ พอใช้มรรค ๘ โปะไปที่แผลปั๊บ ความอยากก็หายไป ใจก็เป็นอุเบกขา ยอมรับความจริง อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะตายก็ตาย อะไรจะเป็นก็เป็น น้ำจะท่วมก็ปล่อยให้ท่วมไป หนีได้ก็หนี หนีไม่ได้ก็อยู่กับมันไป จนกว่าจะแยกทางกันไป ทุกอย่างจะต้องแยกออกจากใจไปหมด ร่างกายไม่ได้อยู่กับใจไปตลอด ใจเพียงมาครอบครองไว้ชั่วระยะหนึ่ง ตามเหตุตามปัจจัยของร่างกาย พอปัจจัยที่จะสนับสนุนให้ร่างกายอยู่ต่อไปไม่มีแล้ว ร่างกายก็จะย่อยสลายไปในที่สุด ปัญหาก็คือว่าใจไม่ยอมแยก ยังยึดติดความไม่ยอมแยก จึงสร้างความทุกข์ขึ้นมาในใจ พอยอมแล้วก็จะไม่เป็นปัญหา

ยอม หยุด เย็น เป็นสูตร ๓ ย ยอมให้ทุกอย่างไป ใจก็จะหยุดต่อต้าน หยุดความอยาก พอหยุดความอยาก ใจก็หายทุกข์ ใจก็เย็นสงบเป็นอุเบกขา ไม่ต้องศึกษาปริยัติอย่างละเอียดหรอก ศึกษาสติสมาธิปัญญา ๓ ตัวนี้ก็พอแล้ว ศึกษาพระไตรปิฎกข้างในนี้ คือใจเรานี่ พระพุทธเจ้าก็ทรงศึกษาที่พระทัยของพระองค์ ตรัสรู้ก็ตรัสรู้ที่พระทัยของพระองค์ พระไตรปิฎกที่มี ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็ออกมาจากพระทัยของพระองค์ ไม่ได้ออกมาจากไหน ไม่ต้องศึกษาพระไตรปิฎกทั้งตู้ เสียเวลาเปล่าๆจะกลายเป็นใบลานเปล่าไป โปฐิละใบลาน

เปล่า รู้แต่ชื่อ แต่พอเจอตัวกลับไม่รู้ว่าเป็นใคร แทนที่จะฆ่ากิเลสกลับไปรับใช้กิเลส เป็นสมุนกิเลส ตัณหาความอยากนี้เราก็รู้ว่าเป็นเหตุของความทุกข์ใจ แต่พอตัณหาเกิดขึ้นมาปั๊บสั่งให้ทำอะไรนี้ จะทำตามทันที สั่งให้ไปเที่ยว จะไปทันที ให้หาอะไรมาดื่ม จะทำตามทันที มันทำตามทันที อย่างนี้ความรู้ที่ศึกษาจากพระไตรปิฎก จะเป็นเหมือนใบลานเปล่า

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระโปฐิละ ว่าเป็นใบลานเปล่าศึกษาพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด จำได้หมด แต่ไม่ปฏิบัติ จำได้แต่ชื่อ แต่ไม่รู้จักตัว ไม่เคยต่อสู้กับกิเลสตัณหาเลย กลับเป็นสมุนของกิเลสตัณหาไป จนเกิดความสมเพชตัวเองว่า เวลาเจอพระพุทธเจ้าทีไรแทนที่จะชมกลับตำหนิ ก็เลยได้สติว่าทรงต้องการให้ปฏิบัติ จึงไปสำนักที่มีแต่พระอรหันต์อยู่ แต่พระอรหันต์ท่านก็จะทดสอบใจ ไปหาหัวหน้าท่านก็บอกว่าท่านสอนไม่ได้เพราะมีพรรษาน้อยกว่า ไปขอกี่องค์ก็พูดเหมือนกัน พอถึงองค์สุดท้ายเป็นสามเณร ก็ขอศึกษาด้วย สามเณรก็ทำท่าจะไม่เอาเหมือนกัน พระหัวหน้าก็บอกสามเณรว่า ไม่สงเคราะห์ท่านสักหน่อยหรือ สามเณรก็เลยรับไปเป็นลูกศิษย์ ตอนต้นก็ทดสอบดูก่อนว่ามีทิฐิหรือเปล่า ทิฐินี้เป็นเหมือนน้ำชาเก่าที่อยู่ในแก้ว ถ้าจะเทน้ำชาใหม่เข้าไปในแก้ว ก็ต้องเทน้ำชาเก่าทิ้งไปก่อน สามเณรก็ต้องดูก่อนว่า พร้อมที่จะรับคำสอนหรือไม่ ก็เลยทดสอบดูว่าจะเชื่อฟังหรือไม่ ก็ใช้ล้างบาตรล้างกระโถน ทำภารกิจรับใช้เณร บางทีก็แกล้งให้ลุยลงไปเอา

ของในน้ำ พอจะหยิบมาก็บอกไม่เอาแล้วเปลี่ยนใจ ท่านก็ไม่มีกิริยาอาการดื้อดึงหรือโมโหโทโส ยอมทำตามคำสั่งทุกอย่าง พอสามเณรเห็นว่าไม่มีทิฐิแล้ว ก็เลยสอนวิธีจับกะปอมที่อยู่ในจอมปลวกว่า มีทางเข้าออก ๖ ทาง ให้ปิด ๕ ทาง เปิดไว้ทางเดียว แล้วก็เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น กะปอมจะต้องเข้าออกตรงนั้นก็จะจับได้ง่าย ถ้าเปิดไว้ทั้ง ๖ ทางจะจับยาก กิเลสก็มีทางเข้าออก ๖ ทางด้วยกัน คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจ ให้ปิด ๕ ทาง ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย ด้วยการไปปลีกวิเวก สำรวมอินทรีย์ไปอยู่ในป่า เป็นสถานที่ที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่จะเป็นทางให้กิเลสเข้าออก กิเลสก็จะเข้าออกที่ใจ คิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ให้มีสติเฝ้าดูที่ใจ เวลาปรุงแต่งความทุกข์ขึ้นมาก็จะรู้ว่าเป็นทุกข์ ถ้ามีสมาธิจะเห็นได้อย่างชัดเจน เพราะเวลากิเลสทำงานใจจะกระเพื่อม ก็จะรู้ว่าเป็นกิเลส คิดอย่างนี้ไม่ได้ กลัวตายไม่ได้ กลัวเจ็บไม่ได้ กลัวน้ำท่วมไม่ได้ ไม่นานพระโปฐิละก็ได้บรรลุธรรม

โพชฌงค์นี้ก็เป็นมรรคเหมือนกัน เป็นมรรคในอีกรูปแบบหนึ่ง พละ ๕ นี้ก็เป็นมรรคเหมือนกัน ทานศีลภาวนาก็เป็นมรรค ศีล สมาธิปัญญาก็เป็นมรรค ทรงแสดงมรรคไว้หลายรูปแบบ เพราะบุคคลที่ทรงสอนนี้ มีภูมิมีจริตต่างกัน ทรงแสดงธรรมไปตามภูมิตามจริตของผู้ฟัง แต่เป็นมรรคเหมือนกัน สติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นมรรค ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรก็เป็นมรรค

อนัตตลักขณสูตรก็เป็นมรรค พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า พระธรรมคำสอนของพระองค์มีอยู่เรื่องเดียว คือเรื่องทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ถึงแม้จะมีมากมายถึง ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทรที่กว้างใหญ่ไพศาล แต่มีรสเดียว คือรสเค็ม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีรสเดียวเช่นกัน คือทุกข์และวิธีการดับทุกข์ เรียนรู้แล้วก็ต้องเอามาปฏิบัต ิ ถ้าเอามาวิพากษ์วิจารณ์ ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร จะถูกหลอกว่ารู้แล้วบรรลุแล้วก็ได้



ถาม ไม่พิจารณากายจะได้ไหม ดูอาการของจิตแทน

ตอบ ถ้าไม่มีปัญหากับร่างกายแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณา ถ้ามีปัญหาแต่ไม่พิจารณา ปัญหาก็จะไม่หมดไป จะข้ามไปที่จิตก็ยิ่งยากใหญ่ เพราะจิตเร็วกว่าร่างกาย จับเต่ายังจับไม่ได้ แล้วจะจับลิงได้อย่างไร ถ้าไม่มีปัญหากับความตายกับราคะตัณหา ก็ไม่ต้องพิจารณา ติดอยู่ตรงไหน ปัญหาอยู่ตรงไหน ก็ต้องแก้ตรงนั้น ในสติปัฏฐานสูตรก็ทรงแสดงไว้แล้วว่า ให้ตั้งสติที่กายเวทนาจิตธรรมตามลำดับ เป็นขั้นอยู่แล้ว พิจารณากายก่อน แล้วก็เวทนา แล้วก็จิต ส่วนธรรมคืออริยสัจ ๔ นี้ ก็มีอยู่ในทั้ง ๓ ขั้น ขั้นกายก็มี ขั้นเวทนาก็มี ขั้นจิตก็มี ต้องผ่านอริยสัจ ๔ ทั้ง ๓ ขั้นนี้ ขั้นกายก็มีสมุทัยที่เกี่ยวกับกาย คือความรักตัวกลัวตาย ขั้นเวทนาก็คือความรักสุขเวทนา ความไม่ชอบทุกขเวทนา นี่

ก็เป็นสมุทัยขั้นเวทนา ขั้นจิตก็เหมือนกัน ความรักความสงบ ความสุขความละเอียดของจิต ก็เป็นสมุทัยในขั้นของจิต ต้องใช้มรรคคือสติสมาธิปัญญาพิจารณา ให้รู้ทันว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วก็ปล่อยเขาไป

การพิจารณานี้เพื่อดับความทุกข์ความวุ่นวายใจ ไม่ได้ดับอย่างอื่น ร่ายกายก็ไม่ได้ดับ เวทนาก็ไม่ได้ดับ ร่างกายกับเวทนาก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม ขันธ์ก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม แต่ไม่ได้เป็นเครื่องมือของกิเลสแล้ว เพราะถูกมรรคทำลายไปหมดแล้ว ขันธ์ก็เลยกลายเป็นเครื่องมือของธรรมะไป เช่นพระพุทธเจ้าก็ทรงใช้ขันธ์ ๕ มาแสดงธรรม มาโปรดญาติโยม เวลาสั่งสอนญาติโยม ก็ต้องใช้สังขารความคิดปรุงแต่ง แต่ปรุงแต่งในเรื่องธรรมะเรื่องมรรค ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือแสดงธรรม พอธาตุขันธ์หมดสภาพ ก็ไม่สามารถใช้ได้ต่อไป

ขันธ์ก็ยังเป็นขันธ์อยู่เหมือนเดิม ขันธ์ของพระพุทธเจ้า ขันธ์ของปุถุชนก็เป็นขันธ์เหมือนกัน เพียงแต่ว่าขันธ์ของปุถุชนยังเป็นเครื่องมือของกิเลส กิเลสใช้ขันธ์สร้างความทุกข์ให้กับเรา ความทุกข์ต่างๆเกิดจากกิเลส ไม่ได้เกิดจากขันธ์ ขันธ์เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แต่กิเลสไม่ยอมรับว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา กิเลสจะหลอกว่าเป็น นิจจัง สุขัง อัตตา เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสุข เป็นตัวเราของเรา จะคิดอย่างนี้เกี่ยวกับร่างกาย เกี่ยวกับสุขเวทนา อยากให้สุขไปตลอด อยากให้

ร่างกายอยู่ไปตลอด แต่ขัดกับความจริง ที่ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่สามารถควบคุมบังคับเขาได้ นี่คือ การพิจารณาด้วยปัญญาทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะอยู่ในขั้นไหน ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดปัญญา



ถาม การที่จะพิจารณาจิตได้ต้องผ่านกายไปก่อน ไม่ใช่อยู่ๆ จะพิจารณาจิตได้เลย

ตอบ ถ้าไม่กลัวความตาย ไม่มีกามารมณ์อยากจะมีเพศสัมพันธ์แล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาร่างกาย

ถาม แต่ก่อนจะถึงจุดนั้นได้ ก็ต้องผ่านการพิจารณาร่างกายมาก่อน ถูกต้องไหมครับ

ตอบ ต้องผ่านมาก่อน



ถาม ผู้ที่เกิดมาเป็นสกิทาคามี จะพิจารณาจิตได้เลย

ตอบ ยังไม่ผ่านร่างกาย ทำได้เพียงบางส่วน ทำให้ราคะเบาบางลงไป แต่ยังไม่หมด

ถาม ถ้าถึงจุดนั้น ก็ต้องรู้ว่าทางที่ถูก ต้องผ่านร่างกายก่อน

ตอบ ถ้ายังมีกามราคะอยู่ ก็ต้องละให้ได้ก่อน

ถาม ต้องเริ่มทำใหม่ในชาตินี้หรือเปล่า

ตอบ ไม่ต้องเริ่มใหม่ ทำต่อได้เลย เพราะจิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

พอจิตได้ร่างกายใหม่ก็ทำต่อได้เลย เหมือนคนขับรถพอรถเสีย ก็ไปหารถคันใหม่มาขับต่อ ไม่ต้องหัดขับรถใหม่ พระสกิทาคามี จึงมีเหลือเพียงชาติเดียว พอกลับมาเกิดอีกครั้งหนึ่ง ก็จะผ่าน ร่างกายได้อย่างแน่นอน ก็จะเป็นพระอนาคามี ถ้าตายไปก่อน ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็จะไปอยู่บนสวรรค์ชั้นสุทธาวาสที่มี อยู่ ๕ ชั้น จะเจริญวิปัสสนาในสวรรค์ คือในจิตที่เป็นสวรรค์ ชั้นพรหมนั่นแหละ เพราะไม่ต้องมีร่างกายมาเป็นเครื่องมือ เหมือนกับพระโสดาบันหรือพระสกิทาคามี เพราะไม่มีกามราคะ แล้ว ถ้ายังมีกามราคะ ยังอยากในรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ ก็ต้องมี ร่างกาย มีตาหูจมูกลิ้นกายไว้สำหรับดูฟังฯลฯ พอไม่มีความ อยากในรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว ร่างกายก็ไม่มีความจำเป็นต่อไป ถ้ายังมีกามราคะ ก็ต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือ ถ้าไม่มีกามราคะ ก็ไม่ต้องมีร่างกาย พระอนาคามีจึงไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ อีก



ถาม ผู้ที่จะพิจารณาจิตได้ ก็คือผู้ที่บรรลุอนาคามีแล้วเท่านั้น

ตอบ ต้องพิจารณากิเลสละเอียด ที่มีอยู่ภายในจิต

ถาม ฉะนั้นไม่ว่าใครก็ตาม ต้องพิจารณาร่างกายก่อน ยกเว้นคนที่บรรลุเป็นพระอนาคามีแล้ว หรือคนที่หลงไป ถึงไม่เข้าใจว่าต้องเป็นอย่างนั้น

ตอบ ต้องละสักกายทิฐิ ละกามราคะให้ได้ก่อน



ถาม ถ้าเป็นปุถุชนธรรมดา ก็ต้องพิจารณาร่างกายก่อน

ตอบ ต้องพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ยึดไม่ติด จะเกิดจะดับก็เป็นเรื่องของร่างกาย จะไม่ทุกข์กับการดับของร่างกาย แล้วก็ต้องพิจารณาอสุภะและปฏิกูลของร่างกาย เพื่อดับกามราคะ ซึ่งเป็นสังโยชน์ข้อที่ ๔ พระโสดาบันได้ละสังโยชน์ ๓ ข้อแรก คือ สักกายทิฐิ ความเห็นว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ขันธ์ ๕ เป็นตัวเราของเรา จะเห็นว่าเป็นสภาวธรรม เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะไม่กลัวความตาย จะละความสงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ได้ เพราะได้พิสูจน์จากการปฏิบัติแล้วว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็นจริง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่สมมุติกันขึ้นมา เป็นเหตุเป็นผล จะไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เพราะผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมนี้ก็คือพระสงฆ์นี่เอง ก็คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ที่พิจารณาจนเห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนในขันธ์ ๕ ก็จะละสังโยชน์ ความลังเลสงสัย และก็จะเห็นว่าความสุขความทุกข์ ความดีความชั่วนี้ อยู่ที่การกระทำของจิตเอง อยู่ที่ความคิดของจิต คิดดีก็เป็นสุข คิดชั่วก็เป็นทุกข์ ก็จะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด เพราะรู้ว่าการทำบาปจะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็จะละสีลัพพตปรามาสได้



ถาม ในสังโยชน์ ๓ ข้อแรกนี้ (สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ต้องละข้อไหนก่อน

ตอบ ต้องละสักกายทิฐิก่อน อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะ พอท่านเห็นว่ามีการเกิดการดับเป็นธรรมดา ก็จะไม่ยึดติด ไม่ทำบาปเพื่อรักษาชีวิต เพราะจะทำให้จิตใจต่ำลง จะเข้าห้องร้อนแทนที่จะเข้าห้องเย็น ถ้าเห็นไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ ก็แสดงว่ามีดวงตาเห็นธรรม ก็จะเห็นพระพุทธเจ้า เพราะผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นก็จะเห็นตถาคต จะเห็นอริยสงฆ์ด้วย คือเห็นว่าตนได้บรรลุเป็นอริยสงฆ์แล้ว จะรู้ว่าความสุขความทุกข์ ความเจริญความเสื่อม อยู่ที่การกระทำของตน ไม่ได้อยู่ที่พิธีกรรมต่างๆ ก็จะละสีลัพพตปรามาสได้



ถาม อุทธัจจะในสังโยชน์เบื้องสูงนี้ เป็นการพิจารณาของมหาสติมหาปัญญา ที่หลวงตากล่าวถึงใช่หรือไม่

ตอบ เป็นการพิจารณาปัญญาอย่างไม่หยุดหย่อน ไม่รู้จักประมาณเลยเถิดไป แทนที่จะพิจารณาให้จิตฉลาดแหลมคม กลับฟุ้งซ่านขึ้นมา เพราะเกินกำลังของจิต ต้องพักจิต แต่ไม่พัก ก็เลยเป็นอุทธัจจะฟุ้งซ่านขึ้นมา พิจารณาอย่างไรก็ไม่เห็น ไม่เกิดประโยชน์ ต้องหยุดแล้วทำจิตให้สงบ พักจิตก่อน พอได้พักแล้ว ก็จะพิจารณาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ถาม เหมือนที่หลวงตาเทศน์ว่า ท่านต้องบังคับจิตให้อยู่กับพุทโธ

ตอบ ใช่ เพราะพิจารณาจนเลยเถิดไปแล้ว หลวงปู่มั่นบอกหลวงตาว่าหลงสังขาร ตอนต้นก็ติดสมาธิ ไม่ยอมออกไปพิจารณา

หลวงปู่มั่นก็บอกว่า สมาธิเป็นเหมือนเศษเนื้อติดฟัน พอออกพิจารณาและเห็นผลก็ไม่ยอมหยุด

ถาม ถ้ามาถึงตรงนั้นจะรู้เองหรือไม่

ตอบ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์บอกล่วงหน้าไว้ก่อน ก็จะติดสมาธิ ติดปัญญา



ถาม ถ้ามีรูปขันธ์แล้วจะต้องมีนามขันธ์ด้วยใช่ไหม จะมีคนที่มีรูปขันธ์แต่ไม่มีนามขันธ์ไหม

ตอบ ซากศพมีรูปขันธ์แต่ไม่มีนามขันธ์ นามขันธ์มีอยู่ในจิตตลอดเวลา เพราะนามขันธ์คือเวทนาสัญญาสังขารเป็นอาการของจิต อย่างพระอนาคามีนี้จะไม่มีรูปขันธ์ เพราะท่านไม่มีราคะตัณหา แต่นามขันธ์ของท่านยังเป็นเครื่องมือของกิเลสอยู่ ยังมีสังโยชน์อยู่อีก ๕ ข้อ คือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ที่พระอนาคามีต้องละให้ได้ เพื่อจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์



ถาม ขอความกรุณาอธิบาย รูปราคะ อรูปราคะ

ตอบ เป็นสังโยชน์ขั้นสูง ที่พระอนาคามีต้องละ เพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ สังโยชน์คือสิ่งที่ผูกมัดจิต ให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด มี ๑๐ ประการ พระอนาคามีละได้ ๕ สังโยชน์ด้วยกัน เป็นสังโยชน์ขั้นต่ำ พระโสดาบันละได้ ๓ สังโยชน์

คือ ๑. **สักกายทิฐิ** ความเห็นว่าขันธ์ ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เป็นตัวเราของเรา ๒. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ ๓. **สีลัพพตปรามาส** ความลูบคลำศีลพระโสดาบันละสักกายทิฐิได้ ด้วยการพิจารณาจนเห็นว่า ความทุกข์เกิดจากการยึดติดกับสิ่งที่ไม่เที่ยง เช่นร่างกาย พอเห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง ก็จะปล่อยความยึดติด ก็จะหายจากทุกข์ จิตก็จะสงบ ก็จะรู้ว่าสิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ยอมรับการดับของสิ่งต่างๆ โดยไม่มีความหวาดกลัวหรือเสียอกเสียใจ พอได้พบกับความสงบก็จะรู้ว่านี่คือ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต ก็จะละวิจิกิจฉาความลังเลสงสัย ในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ได้ และจะเห็นว่าเคราะห์กรรมเกิดจากการทำบาป ก็จะไม่ละเมิดศีล ๕ โดยเด็ดขาด จะไม่สะเดาะเคราะห์ด้วยพิธีกรรมต่างๆ ก็จะละสีลัพพตปรามาสได้ นี่คือสังโยชน์ ๓ ข้อแรก ถ้าละได้ก็จะเป็นพระโสดาบัน

ส่วนสังโยชน์อีก ๒ ข้อคือ กามราคะกับปฏิฆะนี้ เป็นหน้าที่ของพระสกิทาคามีและพระอนาคามีที่จะต้องละ กามราคะก็คือกามารมณ์ เกิดจากการเห็นว่าร่างกายสวยงาม ก็เกิดความกำหนัดยินดี ก็ต้องแก้ด้วยการเจริญอสุภะ ให้เห็นว่าไม่สวยงามเช่นเห็นซากศพ เห็นอาการ ๓๒ ก็จะดับกามราคะได้ ถ้าทำให้กามราคะเบาบางลงไป ก็จะเป็นพระสกิทาคามี ถ้าละกามราคะ

ได้หมด คือเห็นอสุภะตลอดเวลา ก็จะไม่มีความกำหนัดยินดี พอละกามราคะได้ก็จะละปฏิฆะความหงุดหงิดใจได้ด้วย ก็จะได้เป็นพระอนาคามี เรื่องของร่างกายก็จะหมดปัญหาไป ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป เพราะปล่อยวางได้หมดแล้ว ถ้าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ก็ต้องละสังโยชน์ขั้นสูงอีก ๕ ข้อคือ ๑. **รูปราคะ** ความติดใจในรูปฌาน ๒. **อรูปราคะ** ความติดใจในอรูปฌาน ๓. **มานะ** ความถือตน ๔. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน ๕. **อวิชชา** ความไม่รู้จริง

จิตของพระอนาคามี จะสงบในระดับรูปฌานอรูปฌาน ตอนที่ได้บรรลุใหม่ๆก็จะติดอยู่กับความสงบของรูปฌานอรูปฌาน จะคิดว่าความสงบนี้เป็นพระนิพพาน ต่อมาพอพิจารณาด้วยปัญญาก็จะเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ถ้าไปยึดไปติดก็จะทุกข์ ถ้ายังมีความทุกข์ก็ยังไม่หลุดพ้น ถ้าพิจารณาจนเลยเถิด ไม่หยุดไม่หย่อน ก็จะเกิดอุทธัจจะความฟุ้งซ่านขึ้นมา อุทธัจจะในสังโยชน์นี้ต่างจากอุทธัจจะในนิวรณ์ อุทธัจจะในนิวรณ์เป็นความฟุ้งซ่านของปุถุชน ส่วนความฟุ้งซ่านของพระอนาคามี เกิดจากการพิจารณาปัญญาจนเลยเถิด ไม่หยุดไม่หย่อน ฟุ้งกับการพิจารณาไตรลักษณ์ ก็ต้องหยุดพิจารณากลับเข้าไปพักในฌานก่อน พอได้พักเต็มที่แล้วก็จะถอนออกมา แล้วก็พิจารณาใหม่ พิจารณาจนกว่าจะตัดรูปราคะและอรูปราคะได้ จากนั้นก็ต้องพิจารณามานะความถือตน

ถือว่าเท่าเขาบ้างสูงกว่าเขาบ้างต่ำกว่าเขาบ้าง ที่เป็นสมมุติสัจ ความจริงจิตไม่มีตัวตน ไม่สูงกว่าใครต่ำกว่าใคร ปัญญาต้องพิจารณาให้รู้ทันว่าเป็นเพียงสมมุติ แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด จากนั้นก็ต้องพิจารณาอวิชชา คือการไม่เห็นความทุกข์ที่ละเอียดที่สุด ที่อยู่ในจิตที่สว่างไสว อย่างที่หลวงตาเล่าว่า จิตของท่านตอนนั้นมันสว่างไสวไปหมด แล้วก็มีคำอุทานออกมาว่า ตรงไหนเป็นจุดเป็นต่อมตรงนั้นเป็นภพชาติ ก็คือความสว่างไสวนี้เอง แต่เป็นความสว่างไสวที่ไม่ถาวร ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาก็จะเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็ต้องปล่อยวาง พอปล่อยวางแล้วอวิชชาก็จะสลายไป เหลือแต่ความบริสุทธิ์ ปรมังสุขัง ปรมังสุญญัง



ถาม เวลามีสิ่งมากระทบ อ่านข่าวแล้วเกิดอารมณ์ไม่พอใจ แล้วเกิดสติรู้ทัน ก็พิจารณาว่าทำไม เพราะอะไร จนอารมณ์ความรู้สึกเบาบางลงไป แล้วก็กลับมาบริกรรมต่อ

ตอบ ถ้าใจสงบแล้ว จะบริกรรมก็ได้ ไม่บริกรรมก็ได้ ถ้าใจทุกข์กับสิ่งที่ได้ยิน ก็ต้องใช้สมาธิหรือใช้ปัญญาแก้ ถ้าใช้สมาธิก็ให้บริกรรมไป ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องที่ได้ยินมา จนกว่าจิตจะสงบแล้วลืมเรื่องนั้นไป ถ้าจะใช้ปัญญาก็พิจารณาว่าเป็นธรรมดาของโลก มีเจริญมีเสื่อม มีสุขมีทุกข์ แต่ใจเรามีอคติ ชอบฟังแต่เรื่องสุขเรื่องเจริญ พอได้ยินเรื่องทุกข์เรื่องเสื่อมก็จะหดหู่ใจ ต้อง

สอนใจว่า ต้องฟังได้ทั้ง ๒ เรื่อง เรื่องสุขก็ได้ เรื่องเจริญก็ได้ เรื่องทุกข์ก็ได้ เรื่องเสื่อมก็ได้ เพราะเราไม่สามารถไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ ให้สักแต่ว่ารู้ แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปมีปฏิกิริยา ถ้ามีปฏิกิริยาก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

เรื่องจะร้ายแรงขนาดไหนก็ต้องยอมรับ จะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม ถ้าแก้ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็ต้องอยู่กับมันไป แม้แต่ความตายก็ต้องอยู่กับมันไป ยอมรับมันไป ต้องทำใจเป็นเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนที่เราเป็นอยู่ขณะนี้ สมมุติว่าถ้าต้องหยุดหายใจขณะนี้ ถ้าใจรู้แล้วเฉยได้ ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ บรรลุได้ ถ้าหายใจไม่ออกแล้วตกใจกลัว แสดงว่าสอบตก จะสอบผ่านก็ต้องเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ตอนนี้เป็นอย่างไร ตอนที่จะตายก็ต้องเป็นอย่างนั้น ทำใจให้เฉยเหมือนตอนนี้ จะเฉยได้ก็ต้องมีสติมีสมาธิมีปัญญาที่เราต้องเจริญให้มาก พอมีมากแล้วจะรักษาใจให้นิ่งเฉยได้ ถ้าไม่มีก็จะถูกกิเลสดึงไป จะเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ต้องปฏิบัติให้มาก ตั้งแต่ตื่นจนหลับ แต่พวกเราไม่ปฏิบัติกัน ไม่ตั้งสติกัน ปล่อยให้ใจไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ พอไปเจออารมณ์ไม่ดีก็หยุดไม่ได้ จึงต้องหัดหยุดให้ได้ ต้องสร้างอุเบกขาให้เกิดขึ้น ด้วยการเจริญสติและสมาธิ พอมีอุเบกขาแล้วก็เจริญปัญญา เตรียมรับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น ต้องพร้อมอยู่ทุกเวลา ถ้าพร้อมแล้วจะไม่ตื่นตระหนก ไม่ทุกข์ทรมานใจ จะตั้งอยู่ในความสงบ เหมือนที่เป็นอยู่ในขณะนี้



ถาม บางครั้งขณะที่ใจสบายๆ จะมีภาพบางอย่างเกิดขึ้นในใจ เป็นภาพที่ชัดเจนมาก แล้วต่อมาไม่นานภาพเหล่านี้ก็เกิดขึ้นจริง เราจะพิจารณาภาพนั้นอย่างไร เพื่อให้ธรรมเจริญขึ้น

ตอบ ถ้าภาพไม่เกี่ยวกับไตรลักษณ์ ก็จะไม่ทำให้ธรรมเจริญขึ้น ไม่เป็นประโยชน์กับการดับทุกข์ ถ้าเห็นภาพเรานอนตายอย่างนี้ก็จะเกี่ยวกับไตรลักษณ์ เราก็เอาภาพนั้นมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าเราต้องนอนตายอย่างแน่นอน จะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับความจริงนี้ ต้องซ้อมไว้ก่อน

ถาม ถ้าเป็นภาพเกี่ยวกับโลกๆ

ตอบ ก็อย่าไปสนใจ เพราะจะทำให้เกิดตัณหาขึ้นมา ไม่ได้ทำให้ปล่อยวาง ไม่ได้ดับความอยากต่างๆ

ถาม แต่ภาพตรงนั้นมีประโยชน์ตรงที่ว่า เราสามารถรู้ถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้

ตอบ พวกเราก็รู้กันอยู่แล้วว่า ในอนาคตต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่ต้องรู้อะไรมากไปกว่านี้เลย ไม่มีอะไรสำคัญกว่านี้ น้ำจะท่วม พายุจะมาหรือไม่ก็ไม่สำคัญ เพราะอย่างไรก็ต้องตายอยู่ดี น้ำไม่ท่วมก็ต้องตาย น้ำท่วมก็ต้องตาย พายุจะมาหรือไม่มาก็ต้องตายเหมือนกัน ให้รู้ความตายอย่างเดียวก็พอ



ถาม ถ้าไปอยู่กลางป่ากลางเขาคนเดียว จะสู้อย่างไร

ตอบ ต้องพร้อมก่อน ถ้ายังไม่พร้อมต้องอยู่กับอาจารย์ไปก่อน

ตอนต้นต้องมีอาจารย์คอยสอนคอยให้กำลังใจ ต้องมีความสงบเป็นฐานก่อน ถึงจะออกไปอยู่คนเดียวได้ เป็นการเข้าสนามสอบแล้ว ถ้ามีสุตตมยปัญญา มีจินตามยปัญญาแล้ว อยากจะไปทดสอบกำลังของภาวนามยปัญญา ก็ต้องไปอยู่คนเดียวไปเข้าสนามสอบ เป็นการปฏิบัติขั้นสูง ต้องมีสติมีสมาธิมีปัญญาพอที่จะรักษาตนได้แล้ว ท่านถึงจะให้ไป ถ้ายังไม่มีอย่าไปอยู่คนเดียว ยังเป็นเหมือนเด็กทารก ต้องมีพ่อแม่คอยเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน พอโตเป็นที่พึ่งของตนได้แล้วค่อยไป ประโยชน์ของครูอาจารย์เป็นอย่างนี้ พอมีปัญหาไปเล่าให้ท่านฟังปั๊บ ท่านจะแก้ให้เราทันที ใจของเรายังไม่ดีพอ ไม่มีปัญญามีแต่กิเลสคอยเหยียบย่ำทำลาย ทำให้ท้อแท้เบื่อหน่าย หมดศรัทธา ไม่อยากปฏิบัติ ถ้าอยู่กับครูบาอาจารย์ ท่านจะสอนอยู่เรื่อยๆ สมัยที่ไปอยู่กับหลวงตา ไม่ค่อยมีคนไป ท่านจะเรียกประชุมสงฆ์ทุก ๔ - ๕ วัน อบรมธรรมะ พอฟังแล้วได้กำลังใจพอออกจากที่ประชุมไปเดินจงกรมได้หลายชั่วโมง วันไหนไม่ได้ฟังธรรม เดินชั่วโมงเดียวก็เหนื่อยแล้ว ไม่อยากจะเดินมันต่างกัน เวลาได้ฟังธรรมจะได้กำลังใจ แต่จะจางหายไปหลังจาก ๓ - ๔ วันผ่านไปแล้ว ท่านถึงต้องเรียกประชุมอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าจึงทรงกำหนดวันพระให้ญาติโยมเข้าวัดกันเพื่อจะได้เติมธรรมะเติมปัญญา เพื่อหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้มีกำลังต่อสู้กับปัญหาต่างๆ วันพระเป็นวันธรรมสวนะ วันฟังธรรม **กาเลน ธัมมัสวนัง เอตัมมังคลมุตตมัง** การฟังธรรมตามกาล

ตามเวลาเป็นมงคลอย่างยิ่ง

คราวที่แล้วบอกให้ฟังธรรมทุกวัน ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก่อนจะออกไปทำงาน เคยตื่นตอนกี่โมงก็ตื่นขึ้นมาก่อนสักชั่วโมงหนึ่ง นอนหัวค่ำกว่าปกติสักชั่วโมงหนึ่ง จะได้มีเวลานั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรมสักชั่วโมงหนึ่ง ก่อนจะไปทำงาน จะได้มีธรรมเตือนใจ จะต่างกันมากเลยถ้าได้ยินได้ฟังธรรมทุกวัน เวลาไปทำงานจะมีธรรมคอยเตือนใจเสมอ ถ้าไม่ฟังธรรมก็จะฟังแต่กิเลส เพราะในใจมีแต่กิเลส จะยั่วยุต่างๆนานา ทำให้ใจรุ่มร้อนกระวนกระวาย กระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้ามีธรรมก็จะปลงได้ เป็นธรรมดาของโลก มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา มีความสงบมีความวุ่นวายเป็นธรรมดา สลับกันไป แต่ไม่ต้องวุ่นวายไปกับเขา แยกใจออกจากสิ่งต่างๆ ด้วยธรรมะ ด้วยสติสมาธิปัญญา

ควรทำทุกวัน คือรักษาใจให้เป็นปกติ ทำอะไรได้ก็ทำไป ทำบุญได้ก็ทำไป ให้ทานได้ก็ให้ไป ช่วยเหลือใครได้ก็ช่วยไป จะไม่ไปทุบตีไม่ด่าไม่ว่าใคร ใครจะร้ายใครจะชั่ว ก็ปล่อยเขาไป ไม่ต้องไปว่าเขา ไม่เกิดประโยชน์อะไร จะทำให้เราชั่วและร้ายเท่ากับเขา ต้องวางเฉยเป็นอุเบกขา ต้องมีเมตตาเสมอ สัพเพสัตตา คำว่าสัพเพหมายถึงสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นพวกเราและไม่ใช่พวกเรา ไม่อย่างนั้นจะเป็นสัพเพสัตตาได้อย่างไร เสื้อแดงก็สัพเพสัตตา เสื้อเหลืองก็สัพเพสัตตา

เสื้อหลากสีก็สัพเพสัตตา เป็นพี่เป็นน้องกัน เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย ถ้ามีเมตตาปัญหาต่างๆจะเบาลง ตบมือข้างเดียวไม่ดังหรอก เอาหลักธรรมไปใช้เถิด จะลดปัญหาลดอุณหภูมิความรุนแรงได้อย่างแน่นอน แต่ถ้าต่างฝ่ายต่างพุ่งความเกลียดชังเข้าหากัน จะเพิ่มอุณหภูมิของความรุนแรง



ถาม ตอนที่นั่งสมาธิ รู้สึกว่าปล่อยไปได้หมด คิดว่าไม่มีพ่อไม่มีแม่ไม่มีคนรัก พอออกมาจิตรู้สึกเป็นอิสระโปร่งโล่ง

ตอบ เวลาจิตสงบ ความคิดก็หยุดทำงานไป จะโล่งจะว่าง แต่พอออกมาได้ไม่นาน ก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิม เริ่มคิดปรุงแต่ง สัญญาที่เป็นสมมุติต่างๆก็จะกลับมา จะมีพ่อมีแม่มีเพื่อนมีพี่มีน้องจะมีอุปาทานความยึดติด มีความทุกข์ความกังวล เพราะสมาธินี้ไม่สามารถดับสิ่งเหล่านี้ได้ เพียงแต่กดไว้ชั่วคราว เหมือนหินทับหญ้า เวลามีหินทับหญ้าไว้ หญ้าก็ไม่สามารถงอกขึ้นมาได้ พอเอาหินออกไปไม่นาน หญ้าก็จะฟื้นขึ้นมาใหม่ ขณะอยู่ในสมาธิเป็นเหมือนนิพพานชั่วคราว ตอนนั้นกิเลสจะหยุดทำงาน พอออกจากสมาธิแล้วมันก็กลับมาทำงานใหม่ ต้องใช้ปัญญาเพราะปัญญาจะกำจัดกิเลสได้อย่างถาวร ไม่มีวิธีอื่น แต่ต้องอาศัยสมาธิ เพื่อลดกำลังของกิเลสให้อ่อนลง พอกิเลสอ่อนลงแล้ว ก็จะง่ายต่อการตัดด้วยปัญญา ถ้ากิเลสมีกำลังมาก จิตที่ไม่มีสมาธิจะใช้ปัญญาตัดมันไม่ได้ มันจะดื้อ มันจะสู้ ถ้าจิต

มีสมาธิมันจะไม่ดื้อ จะไม่มีกำลังมาก ทำให้ปัญญาสามารถตัดทำลายมันได้



ถาม ตอนที่ท่านเทศน์เมื่อสักครู่นี้ มีความรู้สึกว่าเราสามารถยกจิตข้ามไปได้สักระยะหนึ่ง แต่ทำไมพอกลับไปบ้านจะคิดว่าเราคือเรา

ตอบ ถูกสมมุติดึงกลับไป ตอนที่ฟังธรรมนี้ธรรมะดึงเราออกจากสมมุติ จึงต้องเอาธรรมะที่ได้ยินนี้ไปพิจารณาต่อ แต่เราไม่พิจารณากัน พอกลับไปก็ลืมธรรมะ กลับไปหาของเราต่อ หาลูกเรา หาสามีเรา หาเพื่อนเรา หาสมบัติของเรา ไม่กลับไปหาดินน้ำลมไฟ ไม่กลับไปหาไตรลักษณ์ ต้องกลับไปหาดินน้ำลมไฟ กลับไปหาไตรลักษณ์ ทำไมจะพิจารณาต่อไม่ได้ เพียง ๓ เรื่อง ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆไปหมด เป็นทุกข์ทั้งนั้น พิจารณาไม่ได้เพราะอวิชชามีกำลังมากกว่า **อวิชชา ปัจจยา สังขารา**นี้ทำงานทุกลมหายใจเข้าออก พอไปจากศาลาก็เริ่มคุยกันแล้ว เหมือนคนที่ถนัดมือขวา ตอนที่สอนให้ใช้มือซ้าย ก็ใช้ได้อยู่ พอไปจากศาลาก็กลับไปใช้มือขวาต่อ เพราะมันถนัด มันเคยชิน ต้องฝึน

การภาวนาเป็นการฝึนใจเรานี่เอง ฝึนใจให้คิดไปในทางธรรม คิดไปในทางมรรค ให้ทวนกระแสของกิเลสของอวิชชา ให้เข้าสู่กระแสธรรม พอเข้าสู่กระแสธรรมแล้ว จะไม่ต้องบังคับ จะ

ไปทางธรรมเองพอได้เข้าสู่โสตะแล้ว คำว่าโสตะแปลว่ากระแส โสตะปะนะแปลว่าผู้เข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เข้าสู่กระแสมรรคกระแสธรรม จะคิดไปในทางไตรลักษณ์ มองอะไรเห็นอะไรก็จะคิดไปในทางไตรลักษณ์ แต่ยังไม่คิดต่อเนื่องตลอดเวลา บางเวลาก็เผลอได้ ไม่ทันกิเลสที่ละเอียดกว่า เวลากิเลสโผล่ออกมาจะทิ่มแทงใจ จะรู้ว่าคิดแบบนี้ไม่ได้ เมื่อก่อนนี้คิดได้มีความสุข แต่เดี๋ยวนี้คิดไม่ได้แล้ว เพราะมันทิ่มแทงใจ เมื่อก่อนนี้มันทิ่มแทงใจแต่เราไม่รู้ เราคิดถึงแต่ความสุขที่จะได้รับ จึงไม่เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะที่เราไปแสวงหาความสุข เช่นอยากจะกินเหล้า ก็ต้องไปหาเหล้ามาดื่ม นี่ก็เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่มองข้ามมันไป เพราะมองไปที่ความสุขที่จะได้รับจากการดื่ม พอจิตนิ่งแล้วพอคิดขึ้นมาก็จะรู้ว่าทุกข์ทันที ก็จะไม่อยากไปหาเหล้ามาดื่ม นั่งเฉยๆดีกว่า สบายกว่า

พวกเรายังปฏิบัติกันน้อย ถ้าปฏิบัติมากก็จะตัดทุกอย่าง ไปอยู่วัดเลย บวชเลย ถึงจะปฏิบัติได้มาก แต่ไม่ได้หมายความว่าบวชแล้วจะปฏิบัติได้มากเหมือนกันทุกคน เพราะบางทีบวชแล้วก็ยังปฏิบัติไม่ได้ ยังอดคิดทางโลกไม่ได้ เช่นไปทอดผ้าป่าสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์ ถึงแม้จะเป็นบุญเป็นกุศล แต่ยังไม่เป็นการภาวนา ยังไม่ทวนกระแส อวิชชา ปัจจยา สังขารา ไม่คุ้มกับการบวช ถ้าบวชแล้วต้องภาวนาถึงจะได้เป็นกอบเป็นกำ

เพราะไม่บวชก็ทำบุญสร้างเจดีย์สร้างโบสถ์สร้างวัดได้ ไม่ต้องบวชก็ได้ แต่ถ้าบวชแล้วต้องภาวนา ควรจะเก็บตัว อย่าไปตามงานต่างๆ งานศพ งานครบรอบวันเกิดวันตาย ไม่ใช่งานของนักภาวนา ต้องอยู่ในป่าในเขา เดินจงกรมนั่งสมาธิ



ถาม เวลาออกจากสมาธิแล้วมาเดินจงกรมต่อ จะคิดถึงการกระทำที่ไม่ดีในอดีต ผ่านมา ๓๐ ปีแล้ว ก็จะไม่สบายใจ บางอย่างก็แก้ได้ บางอย่างก็แก้ไม่ได้ ส่วนที่แก้ไม่ได้นี้จะทำอย่างไร

ตอบ ก็ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ต้องยอมรับผลกรรม ความวิตกกังวลหรือกลัวนี้ เป็นการสร้างความทุกข์ขึ้นมาโดยใช่เหตุ ไม่ได้ลบล้างวิบากที่จะต้องเกิดขึ้น ถ้าจิตมีอุเบกขามีปัญญาก็จะรับได้ อะไรจะเกิดก็เกิด จิตจะไม่รุ่มร้อน ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน จะปล่อยวางได้ เพราะต้องเกิดอยู่ดี ไม่มีอะไรอยู่กับเราไปตลอด ถ้าต้องเจ็บก็ต้องเจ็บ เกิดมาแล้วก็ต้องเจ็บเป็นธรรมดา จะเจ็บด้วยโรคภัยไข้เจ็บ เจ็บด้วยวิบากกรรม ถูกทำร้าย หรืออุบัติเหตุ ก็เป็นความเจ็บ เจ็บที่ร่างกาย ไม่ได้เจ็บที่ใจ ใจเดือดร้อนทำไม ใจไม่ได้เจ็บ ถ้าใจนิ่งใจสงบ ก็จะมีความสุขท่ามกลางความเจ็บนั่นแหละ วิบากกรรมเราแก้ไม่ได้ แต่กรรมใหม่นี้เราแก้ได้ ด้วยการไม่ทำกรรมใหม่ ส่วนกรรมที่ทำไปแล้วเราแก้ไม่ได้ ต้องเตรียมตัว

เตรียมใจรับ เหมือนเตรียมรับพายุ ถ้ามีที่หลบภัยก็จะไม่วุ่นวายใจ ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญาก็จะมีสรณะมีที่พึ่ง มีที่รับภัยได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นความแก่ความเจ็บความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ

ถ้ายังกังวลกับกรรมเก่าแสดงว่า ยังขาดสติขาดสมาธิและปัญญา ต้องเร่งความเพียรให้มากขึ้น สร้างสติสมาธิและปัญญาขึ้นมาให้ได้ เพื่อจะได้ตัดความกังวลต่างๆ พร้อมที่จะรับกับวิบากกรรม ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่าเป็นเพียงธาตุ เป็นดินน้ำลมไฟ ตอนที่กังวลแสดงว่าจิตเผลอ ไม่ได้พิจารณาทางปัญญา คิดไปตามอารมณ์ แต่ก็ดีอยู่อย่างหนึ่ง เพราะเป็นข้อสอบ ใจสร้างความทุกข์ขึ้นมา ใจก็ต้องหาวิธีดับ เพราะใจกำลังคิดไปในทางสมุทัย คือความกลัว ความอยากไม่เป็น อยากไม่มี อยากไม่ให้เกิดขึ้น ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ห้ามไม่ได้ เป็นธรรมชาติ เป็นอนัตตา แต่ห้ามใจได้ ห้ามไม่ให้ใจทุกข์วุ่นวายได้ นี่คืองานของเรา คือห้ามใจไม่ให้วิตกกังวลด้วยการพิจารณาปรมัตถสัจจะ ให้เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ แล้วก็ปล่อยวาง ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็ต้องปล่อย ถ้ายังทำได้ก็ทำไป ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย รักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาไม่ได้ ก็ต้องปล่อยวาง

สติสมาธิปัญญาเป็นที่พึ่งของใจ ต้องมีสติสัมปชัญญะตั้งแต่ตื่นจนหลับ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ พอดึงจิตมาพิจารณา

ไตรลักษณ์พิจารณาปรมัตถสัจจะ ก็จะลบล้างสมมุติสัจจะได้ สมมุติสัจจะเป็นตัวสร้างสมุทัย เพราะจะมีตัวเราของเราเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าพิจารณาทางปรมัตถสัจจะก็จะไม่มีตัวเราของเรา มีเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ มีธาตุรู้ จะเห็นว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ใจก็จะไม่ทุกข์ ต้องปลีกวิเวกนะ ถ้าทำงานทำการเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ก็จะดึงสังขารให้คิดแต่เรื่องสมมุติ งานของเรา เงินของเรา สมบัติของเรา เป็นสมมุติทั้งนั้น ถ้าปลีกวิเวกไปอยู่คนเดียว อยู่กับต้นไม้ที่ไม่พูดว่าเป็นเราของเรา ก็จะไม่มีเรา จะเห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ อยู่ลำพังคนเดียว จะทำให้เราได้บรรยากาศของปรมัตถสัจจะ ถ้าอยู่หลายคนก็จะเกิดตัวเราตัวเขาขึ้นมา อยู่คนเดียวก็มีแต่ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ แล้วก็ธาตุรู้คือใจ แล้วคอยสอนใจว่าใจไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ใจเป็นเพียงธาตุรู้ แต่ใจมีสังขารที่คิดปรุงแต่งว่าเป็นเรา ก็ให้รู้ว่าเป็นสมมุติ เหมือนเล่นละคร สมมุติว่าร่างกายนี้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นพระราชินี เป็นพระเอก เป็นผู้ร้าย เป็นสมมุติ ออกมาจากสังขารความคิดปรุงแต่ง เป็นนาย ก. นาย ข. มีตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ เป็นสมมุติทั้งนั้น ความจริงแล้วร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ แต่ไม่มองตรงนี้กัน ไปมองตำแหน่งกัน ว่าเป็นอธิบดี เป็นเจ้านาย เป็นลูกน้อง มองอย่างนี้ มองสมมุติ ไม่มองว่าเป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีอะไรต่างกัน ไม่มีใครวิเศษกว่ากันในเรื่องของร่างกาย ต่างกันที่สติปัญญา ถ้ามีสติปัญญามากก็มีทุกข์น้อยหรือไม่มีทุกข์เลย เช่น

ครูบาอาจารย์นี้ เวลาไปหาท่านเราไม่ได้ไปหาร่างกายของท่าน เราไปหาสติปัญญาของท่าน ไปฟังเทศน์ฟังธรรม ธรรมที่ท่านพูดออกมาเป็นความรู้ที่เรายังไม่รู้ เราอาศัยความรู้ของท่านมาเป็นต้นทุน เป็นเมล็ดพันธุ์พืช ที่เรารับมาปลูกไว้ในใจของเราด้วยการภาวนา ด้วยการพิจารณาตามที่ท่านสอนอยู่เรื่อยๆ ต่อไปก็จะงอกงามเป็นสติปัญญาของเราต่อไป



ถาม ขณะที่มีทุกข์เกิดขึ้นในใจ ถ้าไม่สามารถข้ามมันได้ ให้เราเจริญสติเพื่อเอากำลังไว้ใช้ในกาลข้างหน้า ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ถ้าได้สติก็จะได้สมาธิ ได้สมาธิก็จะได้ปัญญา สติสนับสนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิจะเป็นกำลังสนับสนุนการทำลายกิเลส มีปัญญาเป็นผู้ชี้บอกว่าอะไรคือกิเลส อะไรคือความจริง อะไรคือความไม่จริง ปัญญาจะเป็นผู้สอน เช่นสอนให้รู้ว่าไม่มีอะไรเป็นของเรานี้ ถ้ามีแต่สมาธิอย่างเดียวก็จะไม่รู้ว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา จะไม่รู้สัพเพ ธัมมา อนัตตา อย่างอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูปที่ได้ฌานได้สมาธิแล้ว แต่ยังไม่ได้ปัญญา พระพุทธเจ้าศึกษาจากพระอาจารย์ทั้ง ๒ รูปได้แค่ฌานเท่านั้น จึงต้องแสวงหาปัญญาด้วยพระองค์เอง เพราะไม่มีใครรู้ปัญญานี้ มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ที่สามารถศึกษาสิ่งต่างๆ ที่มากระทบสัมผัสกับใจ จนเห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นอนัตตา ถึงจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ถ้า

ไม่มีปัญญาก็จะได้แค่ฌาน ได้แค่สวรรค์ชั้นพรหม แล้วก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เพราะเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง ยังเสื่อมได้ เจริญแล้วก็เสื่อมได้ แต่ถ้าเป็นโลกุตรธรรมก็จะไม่เสื่อม เป็นโสดาฯแล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นปุถุชน เป็นสกิทาคามีแล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นโสดาฯ เป็นอนาคามีแล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นสกิทาคามี เป็นอรหันต์แล้วก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นอนาคามี เพราะเป็นด้วยปัญญา ที่ยังเป็นปุถุชนเพราะไม่มีปัญญา มีแต่อวิชชา ไม่เห็นไตรลักษณ์ จึงต้องเจริญสติก่อน

ต้องเจริญสติเป็นงานหลักเลย ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ยืนเดินนั่งนอนให้มีสติควบคุมใจไว้ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้คิดอยู่กับเรื่องที่กำลังเกิดขึ้น กำลังทำอะไรอยู่ก็ให้รู้อยู่กับเรื่องนั้น แล้วก็จะมีกำลังบังคับจิต ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ เวลานั่งทำสมาธิก็จะไม่ไปคิดเรื่องอื่น ก็จะสงบรวมเป็นหนึ่งได้ จะได้พบกับความสุขที่เกิดจากความสงบ แต่เป็นความสงบชั่วคราว พอออกจากความสงบแล้ว จิตจะคิดปรุงแต่งอีก แต่ความสงบที่ได้จากสมาธิยังมีหลงเหลืออยู่ มีกำลังพอที่จะคุมความโลภโกรธหลงไม่ให้มีกำลังมาก แต่ไม่ตาย เหมือนกับทุบศีรษะให้มันมึน ตอนนั้นก็สามารถเอาสังขารที่กิเลสเคยเอาไปใช้ มาใช้ในทางธรรมะได้ เอามาคิดทางไตรลักษณ์ได้ เอามาคิดทางปรมัตถสัจจะได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธิเลย พอตื่นขึ้นมาปั๊บ กิเลสจะดึงไปคิดก่อนเลย ตัวเราของเรา วันนี้จะไปหา

ความสุขที่ไหนดี ไปหาเงินที่ไหนดี จะคิดไปทางนั้นทันที แต่ถ้ามีสมาธิก็จะคิดไปทางมรรค เวลากิเลสชวนให้คิดไปทางโลก ก็จะต่อสู้กันเถียงกัน ถ้าปัญญามีกำลังมากกว่า ก็จะชนะกิเลส รู้ทันกิเลส ถ้าปัญญามีกำลังน้อยกว่า ก็จะสู้กิเลสไม่ได้ ถึงแม้มีสมาธิก็ยังจะโลภโกรธหลง ถ้ามีปัญญามาก พอโลภปั๊บก็จะตัดได้ พอโกรธปั๊บก็จะตัดได้

พอออกจากสมาธิก็ต้องสอนใจให้เกิดปัญญา เช่นร่างกายเรานี้ เรายังไม่มีปัญญามองทะลุเลย อยู่กับเราตลอดเวลาเรายังไม่เห็นอาการ ๓๒ เลย ทำไมจะไม่เห็น เพราะไม่พิจารณากัน ก็เลยไม่เห็น เราจึงต้องพิจารณากันอยู่เรื่อยๆ ร่างกายของเรามีอะไรบ้าง มีผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก เยื่อในกระดูกม้ามหัวใจตับพังผืดไตปอด ฯลฯ ท่องไปก่อนแล้วก็นึกภาพ หรือเปิดหนังสือที่มีภาพ ที่ผ่าร่างกายออกมาให้เห็นอวัยวะต่างๆ ดูแล้วก็นึกอยู่เรื่อยๆ ต่อไปเวลามองร่างกายของเราในกระจก จะเห็นส่วนที่อยู่ภายใต้ผิวหนังด้วย มองใครก็จะเห็นส่วนอื่นด้วย อย่างนี้ถึงจะเรียกว่ามีปัญญา ถ้าไม่เห็นภายในก็ยังไม่มีปัญญา จะเห็นว่าสวยว่างามหรือน่าเกลียด แต่ความจริงมันมีทั้งสวยทั้งงามมีทั้งน่าเกลียดอยู่ในคนๆเดียวกัน มีทั้งส่วนที่น่าดูและไม่น่าดู แต่เรามักจะดูในส่วนที่น่าดู ส่วนที่ไม่น่าดูก็จะไม่ดูกัน ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ต่อไปจะชินกับส่วนที่ไม่น่าดู ส่วนที่น่าดูก็จะไม่ยินดี เพราะเห็นว่ามันก็มีส่วนที่ไม่น่าดูด้วย ก็จะทำให้ใจเป็นกลาง เฉยๆ ไม่น่าดูหรือน่าดู มันเป็นอย่างนั้น

จะน่าดูหรือไม่น่าดู มันก็เป็นอย่างนั้น จะไม่ยินดียินร้าย จะเฉยๆ ดูเพื่อดับกามราคะ ถ้าไม่ดูส่วนที่ไม่น่าดูก็จะเห็นแต่ส่วนที่น่าดู น่ารัก แล้วก็จะเกิดความใคร่ขึ้นมา แต่ถ้าดูส่วนที่ไม่น่ารัก ไม่น่าดู ความใคร่ก็จะดับไป พอเห็นทั้ง ๒ ส่วน ทั้งน่ารักและ ไม่น่ารัก ทั้งน่าดูและไม่น่าดู ก็จะเฉยๆได้ ดูทีไรก็จะไม่เกิดราคะ ความใคร่ขึ้นมา ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยไป ตอนนี้ยังไม่เป็นนิสัย ถ้าไม่พิจารณาปั๊บก็จะลืมไปเลย



ถาม จิตบางช่วงมีความรู้สึกหนัก มีก้อนดำๆอยู่กลางอก ควรจะ ปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ถ้าใช้ลมหายใจเป็นที่ผูกใจ ก็ดูลมต่อไป อย่าไปสนใจกับก้อน ดำนั้น ถ้าสนใจแสดงว่าไม่ได้ภาวนา ต้องอยู่กับลมหายใจ ไม่ว่าจะมีอะไรปรากฏให้รับรู้ รับรู้แล้วก็ปล่อยวางทันที แล้ว ก็กลับมาที่ลมหายใจต่อไป ถ้ายังดูลมได้ก็ดูต่อไป ไม่ต้องไป ปรุงแต่ง ไม่ต้องไปวิตกกังวลว่าเป็นอะไร ถ้าไปคิดปรุงแต่ง กับสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา แสดงว่าเผลอแล้ว ให้อยู่กับลมไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะมีอะไรมาปรากฏให้รับรู้ อย่าไปสนใจ พอไม่สนใจ แล้วจะหายไปเอง บางทีเป็นสิ่งที่จิตผลิตขึ้นมาเอง เวลานั่ง ภาวนากิเลสจะต่อต้าน จะสร้างอุปสรรคต่างๆ ขึ้นมาขวาง ไม่ให้ใจเข้าสู่ความสงบ ให้รู้ทันว่าเป็นมายา มาหลอกไม่ให้ ภาวนา ต้องอยู่กับลมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรวมเข้าสู่ความสงบ นิ่ง ความว่าง สักแต่ว่ารู้



ถาม เวลาปฏิบัติเพื่อการปล่อยวางนี่ เราไม่สามารถสั่งจิตให้เขาปล่อยวาง ได้แต่สอนเขาจนวันหนึ่งเขาวางเขาเอง

ตอบ เขาจะวางก็ต่อเมื่อ เขาเห็นชัดเจนแล้วว่า สิ่งที่เขายึดติดอยู่นั้นให้ความทุกข์กับเขา แล้วเขาไม่อยากจะทุกข์กับสิ่งนั้น เขาก็จะปล่อยวาง ถ้ายังไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ เขาก็ยังจะยึดติดอยู่ ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าตอนนี้ใจของเราทุกข์เหลือเกิน เพราะยึดติดอยู่กับสิ่งนี้ อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา

ถาม เบื้องต้นเราก็ได้แต่พิจารณา

ตอบ พิจารณาซ้อมไปก่อน พออยู่ในเหตุการณ์จริง เห็นความทุกข์ปรากฏขึ้นมา เห็นสิ่งที่เรารักหรือคนที่เรารักจะต้องจากเราไป ถ้ายึดติดไม่ยอมให้เขาจากไป เราก็จะทุกข์ ถ้าพิจารณาว่าเราห้ามเขาไม่ได้ เขาจะไปก็ต้องปล่อยเขาไป เราก็จะไม่ทุกข์

การจะปล่อยได้นี้ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็น**ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เวลาไม่สบายใจจะรู้ว่ากำลังอยากกับสิ่งนั้นอยู่ ถ้าต้องการความสบายใจกลับคืนมา ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าห้ามเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา เขาจะอยู่เขาจะไป เราห้ามเขาไม่ได้ ต้องปล่อยไปตามความจริง อยู่ก็ได้ไปก็ได้ เราก็จะหายทุกข์ ตอนที่พิจารณาในขณะที่ยังไม่เกิดเหตุการณ์จริงนี้ เป็นการทำการบ้าน สมมุติเรารักคนนี้มากๆ เราถามตัวเองว่า เวลาเขาจะไปจากเราๆพร้อมหรือไม่ อย่างนี้เป็นการทำการบ้าน พอถึงเหตุการณ์จริงก็จะรู้ว่า ทำได้หรือไม่ได้ สอบผ่านหรือไม่ผ่าน ถ้า

ปล่อยได้ก็จะไม่รู้สึกอะไร ไปก็ไป อยู่ก็อยู่ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไปหลงว่าเป็นนั่นเป็นนี่เอง ถ้าเห็นไตรลักษณ์ แสดงว่ามีมรรค ก็จะทำให้นิโรธปรากฏขึ้นมา คือทุกข์จะดับไป เพราะปล่อยวางความอยาก ไม่อยากกับเขา เขาจะอยู่ก็ได้ จะไปก็ได้ จะเป็นอย่างไรก็ได้ ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด

ต้องปฏิบัติอย่างนี้กับทุกสิ่งทุกอย่าง กับสิ่งภายนอกก็คือ ลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ กับร่างกายและเวทนา ร่างกายจะอยู่ก็อยู่ จะไปก็ไป เวทนาจะสุขก็สุข จะทุกข์ก็ทุกข์ ปล่อยไปตามความจริง จะสุขก็สุขไป จะทุกข์ก็ทุกข์ไป ได้ทั้งนั้น สุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้าปล่อยได้แล้วจะเฉย จะไม่เดือดร้อน การพิจารณาอย่างนี้ถ้ายังไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ก็เป็นการซ้อมไปก่อน สอนใจว่าอย่าไปยึดนะ จะมาในรูปแบบไหนก็ต้องยอมรับ ถ้าอยากจะรู้ว่าปล่อยได้หรือไม่ ก็ต้องไปอยู่ในเหตุการณ์จริง เช่นอยากจะรู้ว่าปล่อยความเจ็บได้หรือไม่ ก็ต้องนั่งให้เจ็บ แล้วดูว่าจะเฉยได้หรือไม่ จะอยากให้ความเจ็บหายไปหรือเปล่า ถ้าอยากให้ความเจ็บหายไป จะทุกข์ทรมานใจ จะทนนั่งไม่ได้ ถ้าเฉยๆ จะเจ็บก็เจ็บไป ก็จะนั่งต่อได้ ไม่เดือดร้อน

ต้องซ้อมไว้ก่อน พิจารณาไว้ก่อน พอถึงเวลาเข้าห้องสอบ ก็จะทำข้อสอบได้ ถ้าไม่ซ้อมไม่เตรียมตัวไว้ก่อน พอเข้าห้องสอบก็จะไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร จะทำแบบเดิม ก็คือจะยึดติดทันที

จะอยากทันที พอเจ็บก็อยากจะให้หายเจ็บ อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถทันที ก็จะทนนั่งอยู่ไม่ได้ ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเวลาที่สูญเสียสิ่งที่เรารักไป ก็จะต้องเศร้าโศกเสียใจ ร้องห่มร้องไห้ ทำใจเฉยๆไม่ได้ เพราะไปหลงคิดว่าสิ่งที่เสียไปเป็นของเรา ไม่เห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่เป็นของเรา จึงควรสอนใจอยู่เรื่อยๆว่า ไม่มีอะไรเป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากดินน้ำลมไฟ จะได้ไม่ยึดติด จะได้ไม่อยากให้อยู่กับเราไปนานๆ จะได้ไม่คิดว่าเป็นของเรา ก็จะไม่ทุกข์ใจ แต่พวกเราไม่ค่อยได้คิดอย่างนี้กัน เพิ่งมาคิดตอนนี้ ตอนที่นั่งฟังอยู่นี้



ถาม เวลาเกิดความรู้สึกว่าเราขุ่น ควรพิจารณาว่ามันเป็นอนิจจัง เกิดแล้วดับ ใช่หรือไม่

ตอบ ต้องถามว่าเราขุ่นกับอะไร ต้องมีเรื่องที่ทำให้เราขุ่น อาจจะเป็นเรื่องภายนอก สิ่งที่เราเห็น หรือเป็นเรื่องภายใน คืออารมณ์บูด เป็นเรื่องของวิบากกรรม เคยทำอะไรไว้ พอถึงเวลามันก็โผล่ขึ้นมา เช่นบางวันตื่นขึ้นมา อยู่ดีๆ ก็อารมณ์บูดขึ้นมาทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ไปเห็นไปรับรู้อะไรจากภายนอก แสดงว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากภายใน เราก็พิจารณาดูว่าแก้ได้ไหม ถ้าแก้ไม่ได้ก็ยอมรับมันไป บูดก็บูดไป อย่าไปต่อต้าน บูดไปไม่ตลอดหรอก เดี๋ยวมันก็ต้องหยุดเอง ยอมรับมันเหมือนกับฝนตกอย่างนี้ ตื่นขึ้นมาเจอฝนตกก็ให้มันตกไป ออกไปทำงานไม่ได้ก็นั่งรอ

ไปก่อน รอจนกว่ามันจะหยุดแล้วค่อยไป บูดก็ให้บูดไป เรามีหน้าที่อะไรเราก็ทำไป ถ้ามีสติรู้ทัน มันก็ดับ ถ้าไม่ดับก็ปล่อยให้มันเป็นไป หรือจะเบี่ยงเบนก็ได้ อย่าไปดูมัน พุทโธๆไป ขับมันออกไป ด้วยพุทโธๆ ก็ได้

ถาม บางทีก็พิจารณาว่า มันขุ่นเพราะเรามีตัวตนหรือเปล่า

ตอบ ใช่ ตัวตนไปรับมัน ไปยินดียินร้าย ถ้ารับรู้เฉยๆ ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร ทุกข์ใจจะไม่เกิด อารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้ เป็นสภาวธรรมภายในจิต เป็นเหมือนสภาวธรรมภายนอก เช่นรูปเสียงกลิ่นรส ส่วนอารมณ์บูด อารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดีนี้ เป็นสภาวธรรมภายใน ถ้าใจไม่ฉลาดไม่มีปัญญา ก็จะขุ่นตาม จะเกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้นมา เกิดสมุทัยขึ้นมา เหมือนกับที่เราขุ่นกับเรื่องภายนอก ถ้ารู้ทันด้วยปัญญา ว่าเราห้ามมันไม่ได้ จัดการมันไม่ได้ มันเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังเป็นอนัตตา เราจะไม่ทุกข์ ถ้าไปยุ่งกับมันก็จะทุกข์ขึ้นมาในใจ ถ้าปล่อยวาง เราจะไม่ทุกข์ เช่นตื่นขึ้นมาวันนี้รู้สึกไม่สบาย ก็พิจารณาว่า วันนี้อารมณ์ไม่ดีแล้วนะ ให้รู้แค่นี้ก็พอ ไม่ต้องมีปฏิกิริยาว่า ไม่เอา ไม่ชอบ ให้สักแต่ว่ารู้ กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ทั้งภายนอกและภายใน ทั้งส่วนหยาบและส่วนละเอียด ภายในนี้ละเอียดกว่าภายนอกมาก ต้องเป็นสติปัญญาขั้นละเอียดถึงจะรู้ทัน



ถาม ถ้ามีเรื่องค้างคาใจอยู่ เวลาออกจากสมาธิก็หยิบเรื่องนั้นมาพิจารณา ซ้ำไปซ้ำมา

ตอบ จนปล่อยวางได้ ไม่เป็นปัญหากับใจ

ถาม หยิบมาทีละเรื่องแล้วก็ค่อยๆปล่อยวางไป

ตอบ เรื่องที่เป็นปัญหาคาใจ ก็ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ ใช้ไตรลักษณ์เข้าไป ให้เห็นไตรลักษณ์ในเรื่องนั้น ถ้าเห็นอริยสัจคือตัณหาความอยากว่า เราไปอยากเขาเอง ถ้าไม่อยากเขาก็ไม่มีความหมายอะไร พออยากเขาก็มีคุณค่าขึ้นมา ถ้าอยากสูบกัญชา กัญชาก็มีคุณค่าขึ้นมา ถ้าไม่อยากสูบ กัญชาก็ไม่มีคุณค่า กลับเห็นเป็นโทษเสียอีก ต้องพิจารณาอย่างนี้ เพื่อสอนใจให้ใจฉลาดรู้ทัน เพราะใจยังหลงอยู่กับสิ่งต่างๆ ว่าดีว่าชั่ว ว่าละเอียดว่าหยาบ มันเป็นสมมุติทั้งนั้น ความจริงแล้วมันก็มาจากธาตุ ๔ ทั้งนั้น ไม่เที่ยง ไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง ให้ความทุกข์มากกว่าให้ความสุข ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะปล่อยวางได้ อยู่แบบไม่มีอะไรได้ ไม่ต้องมีอะไร อยู่อย่างนี้แสนจะสบาย อยู่คนเดียวไม่ว้าเหว่ ไม่เปล่าเปลี่ยวใจ จิตสงบแล้วจะไม่ปรุงแต่ง ความว้าเหว่ความเปล่าเปลี่ยวใจนี้เกิดจากความปรุงแต่งของจิตเอง สังขารความคิดปรุงแต่งนี้มันละเอียดมาก การปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆให้เกิดขึ้นนี้ มันละเอียดมากจนเราไม่รู้เลย บางวันตื่นขึ้นมารู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมาโดยไม่รู้สาเหตุเลย บางวันตื่นขึ้นมาก็สดชื่นแจ่มใส มันมาจากความคิดปรุงแต่งทั้งนั้น แต่มันละเอียดมาก



ถาม ถ้าวันหนึ่งตื่นมาแล้วรู้สึกหงุดหงิดจัง ควรค้นหาว่าอะไรเป็นเหตุ

ตอบ ถ้ามีปัญญาค้นได้ก็ค้นไปดู ถามตัวเองว่า ร่างกายไม่สบายหรือเปล่า ปวดท้องหรือเปล่า ปวดหัวหรือเปล่า หรือกำลังห่วงเรื่องอะไร กังวลกับเรื่องอะไร

ถาม หาเหตุที่ทำให้เกิด

ตอบ ถ้าหาไม่ได้ก็พุทโธๆไป ระงับมันก่อน หรือใช้ปัญญาว่ามันก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน อารมณ์ไม่ดีก็รู้ว่าไม่ดี ไม่ต้องไปจัดการอะไรกับมันก็ได้ ดูว่าอารมณ์นี้ก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ไม่เป็นอย่างนี้ไปตลอด อารมณ์ดีก็ไม่เป็นอย่างนี้ไปตลอด วันไหนอารมณ์ดีก็อย่าไปอยากให้ดีไปตลอด เพราะจะเกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้นมาในใจ เพราะมีความอยาก พอมันจะหายไปก็จะวุ่นวายใจขึ้นมา ก็ต้องรู้ว่า ดีเดี๋ยวมันก็หมด ไม่ดีเดี๋ยวมันก็หมด ใจมีหน้าที่รู้ก็รู้ไป รู้เฉยๆไม่ปรุงแต่ง ต้องปฏิบัติดูถึงจะรู้

อารมณ์นี้มีเหตุทำให้มันเกิด มีได้หลายเหตุ มาทางตาหูจมูกลิ้นกายก็ได้ เห็นอะไรสัมผัสกับอะไรก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ อากาศร้อนอากาศหนาวก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ ร่างกายหิวก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ นอนไม่พอก็เกิดอารมณ์ได้ เคยดื่มอะไรแล้วไม่ได้ดื่มก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ มาหลายทาง อะไรที่เราตัดได้ก็ต้องตัด เคยติดอะไร เคยดื่มอะไร เคยอยากอะไร ก็ต้องตัดให้หมด จะได้ไม่มีอารมณ์ตามมา แต่เรื่องที่เราห้ามไม่ได้ เช่นรูปเสียงกลิ่นรส ที่เราต้องเห็นต้องฟังนี้แล้วเกิดอารมณ์ ก็ต้องใช้ปัญญาสอนว่า มันเป็นแค่ไตรลักษณ์ เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ

ถ้ายังมีอารมณ์ที่หาสาเหตุไม่ได้ก็ดูมันไป ว่ามันเป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน อารมณ์ดีก็เป็นไตรลักษณ์ อารมณ์ไม่ดีก็เป็นไตรลักษณ์ เดี๋ยวก็หายไปเอง ไม่ต้องไปจัดการกับมันก็ได้ ไม่ต้องไปใช้ปัญญาไปแยกแยะว่ามันเกิดจากอะไรก็ได้ ถ้ามีปัญญาใช้ได้ก็ดี เพราะจะได้หายอย่างถาวร ถ้าไม่อย่างนั้นก็ยังจะกลับมาใหม่ได้ ถ้าจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก็เพียงแต่รู้ว่ามันเป็นไตรลักษณ์ก็พอ รู้ว่ามันเกิดแล้วดับ แต่จะไม่หายไปอย่างถาวร เพราะไม่ได้ไปแก้ต้นเหตุของปัญหาคือความหลง มีความหลงยึดติดอยู่ ที่ยังรู้ไม่ทัน

ถ้าไปหลงติดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้ววิเคราะห์ดูว่าเป็นเพียงไตรลักษณ์ เป็นดินน้ำลมไฟแล้ว ต่อไปเรื่องนั้นอารมณ์เหล่านั้นก็จะไม่มาอีกต่อไป ส่วนใหญ่ก็หลงในอัตตาตัวตนนี้แหละ หลงในตัวนี้ มีมานะถือตัว ถือว่าเราดีกว่าเขาสูงกว่าเขาเด่นกว่าเขา ถ้าเขาดีกว่าเราเด่นกว่าเราๆก็ไม่พอใจ ต้องแก้ตัวนี้ให้ได้ แก้การถืออัตตาตัวตน ว่าเราก็คือธาตุรู้เท่านั้นเองร่างกายเป็นธาตุ ๔ เหมือนกัน เขาก็ธาตุ ๔ ใจเขาก็ธาตุรู้ ใจเราก็ธาตุรู้ ร่างกายเราก็ธาตุ ๔ เหมือนกัน ไม่มีอะไรสูงกว่ากัน ไม่มีอะไรดีกว่ากัน อนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน คิดอย่างนี้แล้วต่อไปก็จะไม่สนใจ เขาจะเด่นก็เรื่องของเขา เด่นก็เป็นเด่นในทางด้านสมมุติ เขาอาจจะมีความสามารถทำตัวให้เป็นนายกฯได้ ก็เป็นไป บวชเป็นพระอรหันต์ได้ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ต้องไปดีใจเสียใจไปอิจฉา เรา

ทำตัวเราให้ดีก็แล้วกัน เรื่องของคนอื่นก็เรื่องของเขา ถ้าดีก็อนุโมทนามุทิตาจิต อย่าไปอิจฉาริษยา ถ้าด้อยก็ให้มีความสงสาร ช่วยเหลือกันได้ก็ช่วยเหลือกันไป เขาจะชื่นชมยินดีสำนึกในบุญคุณหรือไม่นี้ อย่าไปหวังเป็นผลตอบแทน เพราะจะทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นมา ทำแล้วก็ให้ขาดไปจากใจ ทำเพื่อเขาเท่านั้น ไม่ได้ทำเพื่อเรา ไม่ต้องการอะไรจากเขา



ถาม ถ้าเครียดเรื่องน้ำท่วม แต่ปฏิบัติยังไม่ก้าวหน้า ควรจะพุทโธให้ใจสงบก่อน หรือว่าพิจารณาไปเลยว่ากลัวอะไร

ตอบ แล้วแต่ว่าเรามีความสามารถที่จะทำอย่างไร จะใช้สมาธิเป็นเครื่องแก้ปัญหาไปก็ได้ หรือจะใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นทุกขังก็ได้ ถ้าแก้ด้วยสมาธิก็จะเป็นการแก้ชั่วคราว ไม่ได้ถอนรากถอนโคนของปัญหา คือความทุกข์ใจ ถ้าแก้ด้วยปัญญาได้แล้ว คราวหน้าน้ำท่วมก็จะไม่เดือดร้อน ถ้าแก้ด้วยสมาธิก็เป็นการเบี่ยงเบนจิตใจ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องน้ำท่วม ให้ใจเข้าสู่ความสงบ พอใจสงบก็จะไม่ทุกข์ในขณะที่อยู่ในสมาธิ พอออกมาถ้ากลับไปคิดถึงเรื่องน้ำท่วมอีกก็จะทุกข์ได้อีก ก็ต้องใช้ปัญญา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ซ้ำซาก ต้องพิจารณาว่าทรัพย์สินสมบัติต่างๆไม่ใช่ของเรา เป็นของยืมมา เป็นของธรรมชาติ ตอนนี้น้ำมาเอาคืนไป ห้ามเขาไม่ได้ ถ้ายอมให้ท่วมยอมให้เสียหายก็จะไม่ทุกข์

เรายังมีชีวิตอยู่ ไปเดือดร้อนทำไม ยังสามารถทำอะไรได้อยู่ ยังปฏิบัติธรรมได้อยู่ เป็นโอกาสดี เพราะถูกบังคับให้เข้าห้องสอบ พร้อมหรือไม่พร้อมก็ต้องเข้า คนเราต้องจนตรอกก่อนถึงจะสู้ ถ้าไม่จนตรอกก็จะผัดไปเรื่อยๆ พอมันจนตรอกไม่มีทางผัด ก็จะปฏิบัติจะพิจารณาด้วยปัญญา ปัญญาก็จะเกิดขึ้นมา อย่างที่มีคำพูดที่บอกว่า ทุกข์บ่มีปัญญาบ่เกิด ถ้าไม่มีความทุกข์ ก็จะไม่ใช้ปัญญากัน เวลาสุขจะใช้กิเลสกัน เวลาสุขก็อยาก จะให้สุขไปนานๆ ก็จะไปหาความสุขมาเพิ่ม ไปเที่ยววันนี้แล้ว พรุ่งนี้ก็อยากไปเที่ยวอีก เป็นเรื่องของกิเลส เวลาทุกข์อย่าง ตอนนี้น้ำท่วม ไม่มีที่ไป ทำอะไรไม่ได้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็ต้องปฏิบัติ ต้องใช้ปัญญา



ถาม เคยคิดอยากจะทำอย่างที่ท่านอาจารย์พูด แต่เวลาจะบังคับมันทีไรมันดิ้น ก็เลยปล่อยบ้าง ดึงบ้าง

ตอบ อยากวิ่งเหมือนนักวิ่งมาราธอน พอวิ่งได้สัก ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตรก็ไม่ไหวแล้ว เหนื่อยแล้ว กำลังไม่พอ ต้องทำตามกำลังของเราไปก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มทีละเล็กทีละน้อย มันเพิ่มได้ ถ้าเพิ่มมากๆทีเดียวเลยจะไม่ไหว เพราะร่างกายและจิตใจต้องปรับตัว อย่าไปมองคนอื่น เห็นเขาทำมากก็อยากจะทำเหมือนเขา พอทำไม่ได้ก็จะท้อแท้ จะพาลไม่ทำเลย ควรเพิ่มไปทีละร้อยละสิบ เช่นเคยนั่ง ๔๐ นาทีก็เพิ่มเป็น ๔๔ นาที

ค่อยๆเพิ่มขึ้นไป ก็จะนั่งได้นานขึ้นไปเรื่อยๆ สติก็ต้องเจริญให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ สตินี้สำคัญที่สุด การภาวนาจะก้าวหน้าก็อยู่ที่สตินี้ พยายามเจริญสติทั้งวัน ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ที่กำลังทำอยู่ อย่าไปอยู่ที่อื่น อย่าไปอดีต อย่าไปอนาคต นอกจากมีความจำเป็นต้องคิด ก็หยุดการกระทำอย่างอื่นก่อน แล้วก็ให้มีสติอยู่กับความคิด คิดด้วยเหตุด้วยผล คิดเท่าที่จำเป็น คิดเสร็จแล้วก็หยุดคิด แล้วก็กลับมาอยู่กับการกระทำการเคลื่อนไหวของร่างกายต่อไป อย่าทำแล้วก็คิดเรื่องอื่นด้วย จิตจะไม่เป็นหนึ่ง จิตจะเป็นสองอยู่กับกายแล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น จะไม่นิ่ง ถ้าอยู่ที่กายอย่างเดียวไม่ไปที่อื่นเลย ก็จะนิ่ง ไม่แกว่งไปแกว่งมา พออยู่ที่กายได้ต่อไปจะให้อยู่กับพุทโธ ก็จะอยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับลมก็จะอยู่กับลม แล้วก็จะเข้าสู่ความสงบ พอสงบแล้วจะมีกำลังใจ

ความสงบนี้เป็นรางวัล เป็นตัวอย่างของรางวัลที่ ๑ เหมือนถูกเลขท้าย ๒ ตัว รู้ว่าทำแล้วได้กำไรแน่ๆ จะมีกำลังใจทำให้มากขึ้นไป จาก ๒ ตัวก็เป็น ๓ ตัว แล้วก็เป็นรางวัลที่ ๕ ที่ ๔ ที่ ๓ ไล่ขึ้นไปจนถึงรางวัลที่ ๑ ไม่มีใครจะถูกรางวัลที่ ๑ เลย ทุกคนต้องก้าวขึ้นไปตามขั้น ต่างกันที่ช้าหรือเร็ว บางคนก็ไปเร็ว บางคนก็ไปช้า อย่างพระปัญจวัคคีย์นี้ พอได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าสองสามครั้ง ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กันทั้งหมด แต่ฟังครั้งแรกบรรลุเป็นโสดาบันเพียงรูปเดียว พอทรงแสดงเรื่องอนัตตาในอนัตตลักขณสูตร ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์

พร้อมกันทั้ง ๕ รูป พอไปโปรดพวกชฎิล ๕๐๐ รูปที่บูชาไฟ ก็ทรงสอนเรื่องไฟ ว่าไฟที่แท้จริงอยู่ในใจ คือไฟของราคะโทสะโมหะ พอแสดงจบก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕๐๐ รูป เพราะมีศีลมีสมาธิกันอยู่แล้ว แต่ไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าปัญหาอยู่ที่ตรงไหน ปัญหาอยู่ตรงที่ไม่รู้ว่าราคะโทสะโมหะเป็นเหตุของความทุกข์ พอสอนให้ดับราคะโทสะโมหะปั๊บ ก็บรรลุได้ทันที สมัยแรกๆ ไม่ต้องสอนเรื่องสมาธิ ทรงแสดงแต่ปัญญา เพราะคนฟังมีศีลมีสมาธิแล้ว ต่อมาทรงต้องแสดงเรื่องสติ เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เพราะคนที่มาบวชไม่มีภูมิธรรมเหล่านี้ มีแต่ศรัทธาเห็นคนอื่นบวชแล้วบรรลุกัน ก็อยากจะบรรลุก็เลยมาบวช แต่ไม่รู้ว่าสติสมาธิเป็นอย่างไร จึงต้องสอนเรื่องสติก่อน ต้องสอนเรื่องศีลเรื่องวินัยของพระ บางคนบวชมาแล้วยังไปนอนกับภรรยา เพราะไม่รู้เรื่องของศีล ต้องทรงห้าม ทรงสอนว่าเป็นพระแล้วไปหลับนอนกับคนอื่นไม่ได้แล้ว ไม่ให้หาความสุขจากการหลับนอนกับคนอื่น ให้หาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ พระวินัยจึงปรากฏขึ้นมาทีละข้อสองข้อ เพราะคนที่มาบวชใหม่ไม่รู้ศีลของพระ ในสมัยปัจจุบันนี้ก็มีคนที่บวชแล้วทำผิดศีลกันเยอะ เพราะไม่ได้ศึกษา อุปัชฌาย์สมัยนี้เป็นอุปัชฌาย์เป็ด ไม่ใช่อุปัชฌาย์ไก่ ไก่นี้เวลาไข่ออกมาแล้วจะฟักด้วย แต่เป็ดจะไม่ฟัก อุปัชฌาย์สมัยนี้บวชแล้วไม่สอน ปล่อยตามบุญตามกรรม ปล่อยให้คนที่รู้ไม่จริงสอน ก็เลยสอนกันแบบผิดๆ ไป



ถาม อวิชชาความไม่รู้ที่ติดมาจากจิตเดิม จะเพิ่มขึ้นๆไหม

ตอบ ขึ้นอยู่ว่าจะสะสมส่วนไหน ถ้าสะสมความโลภความโกรธความหลง ก็จะเพิ่มมากขึ้น ถ้าสะสมธรรมะก็จะลดน้อยลง ธรรมะจะละลายอวิชชา เป็นเหมือนผงซักฟอก โลภโกรธหลงเป็นเหมือนสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ในเสื้อผ้า ถ้าไม่ซักเลยก็จะสะสมมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเอามาซักบ้างก็จะชำระออกไปบ้าง ถ้าชำระตลอดเวลาก็จะสะอาดบริสุทธิ์ พอสะอาดบริสุทธิ์แล้วก็จะไม่เปรอะเปื้อนอีกต่อไป อย่างพวกเรานี้ชาตินี้เราทำทั้ง ๒ อย่าง เวลาเราโลภโกรธหลง ก็เพิ่มความสกปรกขึ้นมาในจิต เวลาไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ก็จะลดความสกปรกให้น้อยลงไป จนไม่มีเหลืออยู่เลย เช่นวันนี้แทนที่จะไปซื้อของฟุ่มเฟือย เราเปลี่ยนใจเอาเงินนี้มาทำบุญ ทำอย่างนี้ไปทุกครั้ง ต่อไปก็จะไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย จะทำบุญแทน



ถาม ยิ่งปล่อยยิ่งสุข ยิ่งยึดยิ่งทุกข์ใช่หรือไม่

ตอบ ต้องปล่อย เพราะอย่างไรก็ต้องหลุดจากมือเราไปอยู่ดี เวลาเราจากโลกนี้ไปเอาอะไรไปได้บ้าง ถ้ายึดติดก็เอาความยึดติดไป เอาความโกรธความโลภไป ถ้าปล่อยก็เอาอุเบกขาไป เอาความปล่อยวางไป เกิดชาติหน้าก็จะยึดติดน้อยลงไปเรื่อยๆ จนไม่ยึดติดอะไรเลย เช่นพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้บำเพ็ญมาก่อนจะออกจากวังได้ไหม มีใครจะออกจากวังบ้างในสมัยปัจจุบันนี้

มีใครที่อยู่ในวังนี่ จะออกบวชกัน ไม่มีหรอก เพราะไม่ได้บำเพ็ญมา ไม่ได้ปล่อยวางมาในอดีต แต่พระพุทธเจ้าทรงได้บำเพ็ญมาในอดีต ตอนที่เป็นพระเวสสันดร ทรงปล่อยขนาดไหน สละขนาดไหน จึงทำให้การออกบวชไม่ยากเลย ถ้าเคยทำบุญเสียสละมาอยู่เรื่อยๆ ปล่อยอยู่เรื่อยๆ จะออกบวชได้ง่าย หลวงปู่ขาวเห็นไหมท่านก็ออกได้ สละภรรยาให้ผู้อื่นไป ทำไมท่านทำได้ เพราะท่านมีปัญญา ท่านเห็นว่ามันทุกข์มากกว่าสุข มีภรรยาก็ต้องกังวลว่าจะไปนอนกับใคร มีความสุขที่ไหน สู้ตัดไปดีกว่า ตัดไปแล้วก็จบ อยู่คนเดียวไม่ต้องกังวลกับใคร กังวลกับเรื่องของเราดีกว่า ว่าทำอย่างไรให้ใจเป็นอุเบกขา ให้ปล่อยวาง ให้ยอมหยุด พอยอมหยุด เย็นได้แล้วก็จะสบาย ให้ใช้สูตรนี้เวลาเกิดปัญหา ให้ถามตัวเราว่ายอมหรือเปล่า หยุดหรือเปล่า เย็นหรือร้อน ถ้าร้อนถ้าไม่ยอม เวลาใครพูดไม่ดีก็ต้องไปหาเรื่อง ไปเรียกค่าเสียหาย ให้มาขอขมาลาโทษ ให้มาทำอะไรต่างๆ ถ้าไม่ทำก็ต้องหาวิธีทำร้ายเขา ใจก็จะร้อนขึ้นมา เป็นยักษ์เป็นมาร เป็นนรกเป็นไฟขึ้นมา ถ้าคิดว่ามันผ่านไปแล้ว ก็จะไม่มีปัญหากับใคร เขาทำอะไรก็ผ่านไปแล้ว เหมือนฝันร้าย พอตื่นขึ้นมาก็หมดไปแล้ว ถ้าเขาจะมีปัญหากับเรา ก็ช่วยไม่ได้ แต่เราไม่มีปัญหากับเขา เราอยู่กับความถูกต้อง อยู่แบบไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ก็จะไม่มีปัญหากับใคร คนอื่นจะมีปัญหาก็เป็นเรื่องของเขา เพราะเขายังมีโลภโกรธหลงอยู่



ถาม กิเลสของแต่ละคนมันแตกต่างกันไหม

ตอบ มีหนาบางต่างกัน แต่โลภโกรธหลงเหมือนกัน นักปฏิบัติถึงแบ่งไว้เป็น ๔ พวก คือ ๑. รู้ง่ายและปฏิบัติง่าย ๒. รู้ง่ายแต่ปฏิบัติยาก ๓. รู้ยากแต่ปฏิบัติง่าย ๔. รู้ยากและปฏิบัติยาก รู้ง่ายเพราะมีปัญญาแหลมคม รู้ยากเพราะมีปัญญาทึบ ปฏิบัติง่ายเพราะกิเลสบาง ปฏิบัติยากเพราะกิเลสหนา

ถาม อันนี้เปลี่ยนได้ไหม หรือเป็นประจำจิตแต่ละดวง

ตอบ เป็นบารมีที่สร้างมาไม่เท่ากัน



ถาม จะรู้ได้อย่างไรว่าเราพร้อม

ตอบ เหมือนกินข้าว อิ่มเมื่อไหร่ก็รู้เอง ถ้าพร้อมก็จะแยกกันอยู่คนละห้อง นอนคนละห้อง จะรู้เอง เวลาเกิดความเบื่อหน่ายเห็นทุกข์ในการอยู่ร่วมกัน ตอนนี้ยังไม่เห็นทุกข์ เห็นแต่สุขอย่างเดียว เวลาทุกข์ก็ลืมเร็ว ทะเลาะกันเดี๋ยวเดียว ไม่นานก็ลืม ถ้าจำได้ก็จะไม่อยากอยู่ด้วยกัน กิเลสชอบให้ลืมความทุกข์ ให้กลับไปรักเขาเหมือนเดิม เพราะอยู่คนเดียวไม่ได้ ยังต้องมีเขาให้ความสุขกับเรา ก็เลยยอมทนกับความทุกข์ ถ้ามีความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็จะไม่เอาแล้วเบื่อแล้ว เบื่อที่จะต้องทุกข์เพื่อแลกกับความสุข เพราะมีความสุขที่ดีกว่าเหนือกว่า ก็จะอยู่คนเดียวได้ ต้องทำจิตให้รวมให้ได้ เป็นอุเบกขาให้ได้ แล้วจะอยู่คนเดียวได้ จะปล่อยวาง

ทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพราะเวลาอยู่ด้วยกันหลายคนจะวุ่นวาย ไม่สงบ เวลาอยู่คนเดียวจะสงบสบาย

ต้องปฏิบัติให้ได้ ต้องตั้งจิตอธิษฐานว่านี่คืองานของเรา นี่คือที่พึ่งของเรา ที่พึ่งอื่นไม่มี **นัตถิ เม สรณัง อัญญัง** ที่พึ่งของเราก็คือ **พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ** ด้วยการศึกษาและการปฏิบัติ ต้องทุ่มเทเวลาให้เต็มที่ อย่าทำแบบมือสมัครเล่น ต้องทำแบบมืออาชีพถึงจะได้ผล กิเลสตัณหาทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับ แต่ธรรมะของพวกเราทำเฉพาะเวลาที่เราว่างจากภาระกิจการงาน จึงไม่พอ สู้กิเลสตัณหาไม่ได้ กระแสธรรมของพวกเราอ่อนมาก สู้กระแสกิเลสตัณหาไม่ได้ เพราะไม่ผลิตกระแสธรรมให้มีกำลังมากกว่า เพราะไม่ทุ่มเทเวลาต่อการผลิตกระแสธรรม กลับไปผลิตกระแสกิเลสตัณหา ด้วยการทำตามกิเลสตัณหา การปฏิบัติจึงไม่คืบหน้า ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะไม่ทุ่มเทให้กับการปฏิบัติ ถ้าทุ่มเทแล้วผลจะต้องเกิดอย่างแน่นอน

ทำไมจึงอยู่คนเดียวไม่ได้ ออกจากงานไม่ได้ ปฏิบัติธรรมทั้งวันไม่ได้ มีอะไรมาห้ามหรือเปล่า ผิดกฎหมายหรือเปล่า มีใครเอาปืนมาห้ามเราหรือเปล่า ห้ามอยู่คนเดียว ห้ามปฏิบัติธรรม ห้ามออกจากงาน ไม่มีใครเขาเอาปืนมาบังคับเราเลย ทั้งๆที่เป็นทางที่ดี ที่เลิศ ที่ประเสริฐ กลับไปชอบทางที่มีแต่ความวุ่นวายใจทุกข์ทรมานใจ เวลาไปเที่ยวถึงแม้จะต้องเสี่ยงภัยเสี่ยงต่อ

อุบัติเหตุต่างๆ ก็ไปได้ทุกเวลา ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน ไปแล้วได้อะไร ก็ได้ความสุขความสนุกประเดี๋ยวประด๋าว กลับมาบ้านก็เศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่เหมือนเดิม ต้องวิเคราะห์ดู วิเคราะห์เรื่องของเรา อย่าไปวิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์เรื่องของคนอื่น เสียเวลาไปเปล่าๆ

ตอนที่เราอ่านหนังสือธรรมะใหม่ๆ ก็อ่านเรื่องนั่งสมาธิอยู่หลายเดือน แล้วอยู่ๆวันหนึ่งก็คิดขึ้นมาว่า เมื่อไหร่จะนั่งสักที ก็นั่งตรงนั้นเลย วางหนังสือแล้วก็นั่งเลย ต้องวิเคราะห์ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิดว่า วันเวลาผ่านไปผ่านไป กำลังทำอะไรอยู่ เราก็แก่ลงไปเรื่อยๆ ชีวิตก็สั้นลงไปเรื่อยๆ กำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำตามกระแสกิเลสตัณหาหรือกำลังทำตามกระแสของธรรม ต้องถามอย่างนี้ พอคิดว่าตอนนี้ยังไม่ได้เจริญสติเลย ไม่ได้นั่งสมาธิเลย ก็จะได้นั่งเลย พวกเราถูกกิเลสหลอกอยู่เรื่อย ให้หลงลืมงานที่จะต้องทำ หลอกให้ไปทำงานที่ไม่ควรทำ กิเลสเป่าหูเป่าจิตเป่าใจพวกเรา จนไม่รู้สึกตัวว่ากำลังทำแต่สิ่งที่ไร้ประโยชน์กับจิตใจ ถ้าไม่กระตุ้นจิตสำนึก ไม่กระตุ้นปัญญาให้สอดส่องดูว่ากำลังทำอะไรอยู่ ก็จะไม่รู้ว่า กำลังเผลอหรือไม่เผลอ กำลังมีสติหรือไม่มีสติ สตินี้สำคัญมาก ต้องทำให้มีสติอย่างต่อเนื่องให้ได้ แล้วสมาธิก็จะเป็นผลตามมา พอมีสมาธิแล้วเวลาออกทางปัญญาก็จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้อย่างง่ายดาย



ถาม ปฏิบัติไปมากเท่าไหร่ ถึงจะต้องเข้าห้องสอบ

ตอบ เหมือนเรียนหนังสือ เรียนแล้วก็ต้องไปเข้าห้องสอบ หรือรอให้ห้องสอบมาหาก็ได้ เช่นรอให้เกิดมีปัญหาขึ้นมาแล้วฟันฝ่ามันไป สูญเสียสิ่งที่รักไปแล้วใจยังเป็นปกติอยู่หรือไม่ หรือเป็นบ้าเป็นบอไป เสียสติไป มีเหตุการณ์ต่างๆเป็นข้อสอบ ถ้าใจร้อนก็ไปหาข้อสอบเอง อย่างพระป่าทั้งหลาย ท่านไปหาข้อสอบเอง ไม่รอให้ข้อสอบมาหา พวกเรารอให้ความแก่ความเจ็บความตายมาหากัน แต่ท่านไม่รอ ท่านไปหาความเจ็บความตายไปหาความทุกข์ความลำบากกัน เพื่อทดสอบดูว่าใจของท่านอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้หรือไม่



ถาม ต้องไปทดสอบในป่าช้าไหม

ตอบ ถามตัวเราเองว่าเรากลัวไหม สิ่งใดที่เรากลัวก็ต้องไปหาสิ่งนั้น

ถาม ถ้าเราคิดว่าเราไม่กลัว เราก็ไม่ต้องไปทดสอบ

ตอบ เราโกหกตัวเองหรือเปล่า โกหกตัวเองร้ายแรงกว่าโกหกคนอื่นนะ เพราะเราเป็นผู้รับโทษรับผล ถ้าเราว่าเราไม่กลัว ก็ต้องไปพิสูจน์ดู ว่าไม่กลัวจริงหรือเปล่า

จะไม่รู้ว่าไม่กลัวจริงหรือเปล่า เพราะยังไม่เจอของจริง เรารักสิ่งใดเราตัดได้หรือเปล่า ให้คนอื่นไปได้หรือเปล่า เรากลัวอะไรเราเข้าหาสิ่งที่เรากลัวได้หรือเปล่า กลัวความเหงาความว้าเหว่อยู่คนเดียวได้หรือเปล่า อยากกินนั่นกินนี่เราตัดได้หรือเปล่า

สิ่งที่เราอยากเราชอบก็ต้องละ สิ่งที่เราไม่อยากไม่ชอบก็ต้องรับมันให้ได้



ถาม เวลาปฏิบัติอยู่ที่บ้าน จะตรวจสอบได้อย่างไร ว่าก้าวหน้ามาถูกทาง

ตอบ ดูที่อารมณ์ว่าแรงขึ้นหรือเบาลง ความหงุดหงิดรำคาญใจน้อยลงหรือมากขึ้น ถ้าสบายใจปล่อยวางได้ รับกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ก็แสดงว่าก้าวหน้า ถ้ารับไม่ได้ แสดงว่ายังไม่ก้าวหน้า การปฏิบัติก็เพื่อให้ยอมรับความจริง ว่าไม่มีอะไรเป็นไปตามความต้องการของเรา



ถาม วัดผลการปฏิบัติของเราอย่างไร

ตอบ ดูที่ใจเรา ใจกระเพื่อมหรือไม่

ถาม ตัดอะไรออกไปได้มากน้อยแค่ไหน วางเฉยได้แค่ไหน ปล่อย

ตอบ วางได้แค่ไหน เราประเมินได้เอง

ถ้ายังมีความยินดีมีความอยาก ก็จะต้องกังวลกับสิ่งนั้น เช่น อยากกาแฟนี้ ก็ต้องกังวลว่าถ้ากาแฟหมดจะทำอย่างไร ต้องคิดสต๊อกกาแฟไว้ก่อนแล้ว



ถาม เวลาปฏิบัติแล้วมีเหตุการณ์ทำให้จิตถดถอย พอกลับไปปฏิบัติต่อ ควรต่อยอด หรือนับหนึ่งใหม่

ตอบ ทำต่อไป เหมือนรับประทานอาหารแล้วหยุดไป พอว่างก็รับประทานต่อ ไม่ได้เริ่มต้นใหม่ ทำไปตามกำลัง ทำอะไรได้ก็ทำไป นั่งสมาธิได้ก็นั่งไป ถ้านั่งไม่ได้ก็เปิดธรรมะฟังไปก่อน หรือสวดมนต์ไปก่อน หรือลุกขึ้นมาเดินจงกรม ควบคุมจิตใจให้อยู่กับการเดินก็ได้ ขึ้นอยู่กับจิตในขณะนั้นว่ามีกำลังมากน้อย ถ้ามีกำลังมากก็จะปฏิบัติได้มาก ถ้ามีกำลังน้อยก็จะปฏิบัติได้น้อย เป้าหมายอยู่ที่การควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ ถ้าว้าวุ่นขุ่นมัวก็ต้องหาวิธีทำให้กลับมาเป็นปกติ จะใช้วิธีการบริกรรมพุทโธๆ เพื่อให้ลืมเรื่องต่างๆ ที่ทำให้ว้าวุ่นขุ่นมัวก็ได้ หรือใช้ปัญญาวิเคราะห์ว่า เป็นเรื่องที่ห้ามไม่ได้ เหมือนฝนตกแดดออก เราไปห้ามเขาไม่ได้ ปัญหาอยู่ที่เราไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ใจ ก็ต้องมาแก้ที่ใจ ดับความอยาก ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ใจก็จะกลับมาเป็นปกติ การปฏิบัติก็เพื่อรักษาความเป็นปกติของใจ ไม่ให้ทุกข์ไม่ให้วุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ แต่ต้องฝึกซ้อมไว้ก่อน เพราะถ้าไม่ซ้อมเวลาเกิดเหตุการณ์ จะไม่สามารถดึงใจให้กลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว ต้องใช้เวลานานกว่าจะกลับสู่สภาพปกติ จะทรมานใจมาก ถ้าซ้อมไว้ก่อนก็จะสามารถดึงใจให้กลับเป็นปกติได้ทันที ปัญหาอยู่ที่เราไม่รู้ว่าใจไม่เป็นปกติ เพราะไม่ค่อยดูใจ มัวแต่ดูสิ่งที่อยู่ภายนอกใจ ต้องย้อนกลับมาดูที่ใจว่าเป็น

ปกติหรือไม่ ปล่อยวางได้หรือไม่วุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ หรือไม่ ให้คอยดูตรงนี้ สงบหรือว้าวุ่นขุ่นมัว จะวัดผลของการปฏิบัติก็วัดกันตรงนี้

ต้องซ้อมอยู่เรื่อยๆ พอมีปัญหาเกิดขึ้นมา จะแก้ปัญหาได้ทันที แทนที่จะไปแก้ข้างนอก ต้องแก้ปัญหาที่ใจก่อน ถ้าไปแก้ข้างนอกยิ่งแก้ยิ่งวุ่นวายใจ ในที่สุดก็เป็นบ้าไป เสียสติ ฆ่าตัวตายไป เพราะทำอะไรไม่ได้ดังใจ ต้องแก้ที่ใจ ต้องหยุดความอยากให้ได้ก่อน พอหยุดได้แล้ว ข้างนอกจะเป็นอย่างไรจะไม่เป็นปัญหา ถ้าหยุดไม่ได้ก็จะอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้ดังใจก็จะทุกข์ทรมานใจ จึงต้องฝึกต้องซ้อมไว้ก่อน ต้องนั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาไว้ก่อน สอนใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่อยู่ในการควบคุมบังคับ อย่าไปยุ่งกับเขาจะดีกว่า ถ้ายุ่งแล้วจะวุ่นวายใจ ถ้าไม่ยุ่งจะสบายใจ พออยู่ในเหตุการณ์ก็จะปล่อยวางได้ แก้ปัญหาของใจได้การปฏิบัติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ไม่ปฏิบัติเฉพาะเวลาที่เกิดเหตุการณ์ขึ้นมาเท่านั้น จะไม่ทันการณ์ เหมือนทหารต้องฝึกซ้อมการป้องกันประเทศไว้ก่อน พอเวลาเกิดศึกสงครามมีศัตรูบุกรุกจะรับกับเหตุการณ์ได้ ถ้าไม่เตรียมตัวไว้ก่อน พอเกิดเหตุการณ์ จะสับสนวุ่นวายใจ ทำไม่ถูก

การวัดผลของการปฏิบัติให้ดูที่สติปัญญา ถ้าปฏิบัติก้าวหน้า สติปัญญาจะไว สามารถดับความวุ่นวายใจ ความโกรธ ความเสียใจ ความท้อแท้ใจได้อย่างรวดเร็ว จึงต้องเจริญสติตลอดเวลา อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย เพราะจะสร้างปัญหาจะอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเกิดความทุกข์ ความกังวลใจขึ้นมา ถ้าจะคิดก็ให้คิดความจริง คิดว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา เกิดมาแล้วต้องตาย คิดอย่างนี้แล้วจะทำให้มีปัญญา ที่จะแก้ความหลงได้ ความหลงจะหลอกให้คิดว่า จะไม่ตาย จะอยู่ไปตลอด ทำให้อยากอยู่ไปนานๆ พอมีเหตุการณ์ที่ขัดกับความอยาก ก็จะวุ่นวายใจขึ้นมาทันที แต่ถ้ารู้ความจริงว่าสักวันจะต้องตาย ก็จะรู้สึกเฉยๆ เพราะเป็นการส่งสัญญาณว่าใกล้ตายเข้าไปแล้วนะ ถ้ารู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะรู้สึกเฉยๆ เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง ที่เราได้มาจากพ่อจากแม่ เอามาใช้เป็นเครื่องมือหาความสุขความทุกข์ พอร่างกายตายไปก็เหมือนเสียตุ๊กตาไปตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ได้เสียตัวเราไป เพราะใจเราไม่ตาย ใจผู้รู้ผู้สั่งการไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ถ้าใจยังมีความอยากอยู่ ก็ไปหาร่างกายใหม่ ไปเกิดใหม่ แล้วก็มาอยู่แบบนี้ต่อไปอีกรอบหนึ่ง เป็นอย่างนี้มาหลายแสนหลายล้านรอบแล้ว แล้วก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเบื่อไม่อยากจะกลับมาเกิดอีก ก็จะตัดความอยากต่างๆ ที่เป็นเหตุของการกลับมาเกิดอีก ด้วยการเจริญสติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ จะได้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีดวงตาเห็น

ธรรม มีปัญญา เห็นว่าความสุขความทุกข์อยู่ตรงไหน สามารถดับความทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปได้ เหลือแต่ความสุขอย่างเดียวอยู่ภายในใจ พอถึงขั้นนั้นแล้วก็ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป ไม่ต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติ เพราะการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการเจริญสตินี้เป็นยารักษาโรคใจ คือความทุกข์ใจ พอโรคได้รับการรักษาจากยาจนหายขาดแล้ว ก็ไม่ต้องรับประทานยาอีกต่อไป



ถาม ถ้าบรรลุโสดาบันแล้ว ต้องกลับมาเกิดอีกหรือเปล่า

ตอบ ต้องกลับมาเกิดอีก แต่ไม่เกิน ๗ ชาติ ในพระคัมภีร์แสดงไว้อย่างนี้ ถ้าขยับขึ้นไปเป็นพระสกิทาคามี ก็จะกลับมาเกิดอีกชาติเดียว ถ้าเป็นพระอนาคามีก็ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป เพราะท่านตัดกามตัณหาได้หมดแล้ว ได้เจริญอสุภกัมมัฏฐานจนเบื่อหน่าย ในรูปร่างหน้าตาของคน ไม่เห็นว่าสวยงาม เหมือนตอนที่ยังไม่ได้เจริญอสุภกัมมัฏฐาน พอ พิจารณาเห็นอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เห็นสิ่งปฏิกูลต่างๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกาย ที่ถูกขับออกมาทางทวารต่างๆ ก็เกิดความขยะแขยง แทนที่จะกำหนัดยินดี กลับขยะแขยง ไม่อยากจะเข้าใกล้ ถ้าพิจารณาจนเห็นเป็นซากศพก็จะไม่อยากร่วมหลับนอนด้วยเลย ความกำหนัดยินดีคือราคะตัณหา ได้หมดไปจากใจของพระอนาคามี ท่านก็เลยไม่ต้องกลับ

มาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป เพราะท่านมีความสุขที่เหนือกว่า คือความสุขสงบของใจที่เรียกว่า ฌาน ท่านก็ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม และบรรลุเป็นพระอรหันต์ในสวรรค์ชั้นพรหม

นี่คือเรื่องของภพชาติที่จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เป็นผลจากการได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ถ้าปฏิบัติเพียงทานศีลและสมาธิ จะไม่ได้อริยมรรคอริยผล ตายไปก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดเหมือนเดิม เช่นพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ องค์ที่ได้ฌาน หลังจากที่ท่านตายไปแล้ว ก็ไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหม แต่เป็นสวรรค์ชั้นพรหมที่ต้องเสื่อม เพราะขึ้นไปด้วยกำลังของสมาธิ ไม่ได้ขึ้นไปด้วยกำลังของปัญญา เช่นของพระอนาคามี พระอนาคามีได้ชั้นพรหมด้วยการชำระกิเลส ที่ทำใจไม่ให้สงบ พอชำระกามราคะออกไปจากใจได้ ใจก็สงบเป็นธรรมชาติ เป็นฌานโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องบริกรรมพุทโธเพ่งกสิณให้จิตสงบ ฌานแบบนี้ไม่มีวันเสื่อม

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าน่าเสียดาย ที่ไม่มีโอกาสได้สอนพระอาจารย์ทั้ง ๒ รูป วิธีทำฌานไม่ให้เสื่อม ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เพราะท่านตายไปก่อน ถ้าท่านยังไม่ตาย และพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง เรื่องอริยมรรคอริยผลให้ฟังรับรองได้ว่าจะสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน เป็นพระอรหันต์ได้ในขณะที่ฟังเลย เช่นพระปัญจวัคคีย์ผู้ติดตามรับใช้พระพุทธเจ้า พอทรงแสดงธรรมครั้งแรกก็มีพระรูปหนึ่งบรรลุโสดาบันทันที

หลังจากนั้นทรงแสดงพระธรรมอีกครั้งสองครั้ง ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมกันทั้งหมด ๕ รูปเลย เป็นอำนาจของพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะทำได้ ไม่มีใครสามารถทำได้ เพราะปัญญาระดับนี้ต้องเป็นของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะทำได้ ที่จะเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นพระอริยสัจ ๔

พวกเราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว อย่าปล่อยให้พระอริยสัจ ๔ อย่าปล่อยให้อนิจจังทุกขังอนัตตาห่างไกลไปจากใจ ต้องเจริญอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้อง จะได้เสร็จงานนี้ได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ทรงพยากรณ์ไว้ว่า ๗ วัน หรือ ๗ ปี ถ้าปฏิบัติกันอย่างเต็มที่ เจริญสติอย่างเต็มที่ พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอริยสัจ ๔ อย่างเต็มที่ ไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างมาก ถ้าฉลาดมาก ๗ วัน ก็สามารถบรรลุได้ ไม่ทรงปฏิเสธว่าคนนั้นคนนี้บรรลุไม่ได้ มีแต่พวกเราที่ไปปฏิเสธกันเอง ว่าบรรลุไม่ได้ ไปพูดกันเองต่างหากว่าเราเป็นไปไม่ได้เอง ทำไมไปปฏิเสธตัวเราเอง ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงปฏิเสธเลย ทรงตรัสว่ามีสิทธิมีความสามารถเท่ากันหมด

ถาม แม้กระทั่งฆราวาส

ตอบ ได้ทั้งนั้น ไม่ได้อยู่ที่การเป็นพระ เป็นฆราวาส อยู่ที่การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อยู่ที่สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน ในสมัยพระพุทธกาล พระอรหันต์มีทุกเพศ

ทุกวัย สามเณรก็มี ฆราวาสก็มี พระราชบิดาก็ทรงบรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต อำนาจของพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้านี้ มหัศจรรย์อย่างยิ่ง ตอนที่ไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้นี้ ไม่มีใครบรรลุอริยมรรคอริยผลได้แม้แต่คนเดียว แต่พอทรงตรัสรู้และประกาศพระธรรมคำสอนแล้ว มีพระอริยสงฆ์เป็นจำนวนหมื่นจำนวนแสน ปรากฏขึ้นมาอย่างรวดเร็ว ขอให้พวกเราอย่าลืมคุณค่าอันประเสริฐของพระธรรมคำสอนนี้ ขอให้ยินดีศึกษา ยินดีปฏิบัติ แล้วจะไม่ผิดหวัง ชีวิตนี้จะได้กำไร อย่าเป็นไก่ที่ได้พลอยแล้วเขี่ยทิ้งไป มัวแต่หาไส้เดือน คือความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ส่วนพลอยคืออริยมรรคอริยผล ที่เกิดจากการปฏิบัติทานศีลภาวนานี้ ก็เขี่ยทิ้งไป จะเอาแต่ไส้เดือน ที่กินเข้าไปแล้วทำให้ท้องเสีย พอไปติดรูปเสียงกลิ่นรสแล้วก็ต้องมาร้องห่มร้องไห้ เช่นเวลาสามีหรือภรรยาตายจากไป ก็เศร้าโศกเสียใจ นี่คือความสุขของพวกเรา พยายามมองให้เห็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ด้วย จะได้ไม่อยากได้ความสุขแบบนี้



ถาม ต้องเตรียมตัวตาย เตรียมรับความเจ็บปวดใช่ไหม

ตอบ ใช่ ต้องเตรียมพร้อม

ถาม ต้องทำอย่างไร

ตอบ ทำตามที่สอน ฟังไม่เข้าใจหรือ

ถาม เข้าใจว่าจะต้องมีสมาธิ แต่ยังไม่เข้าใจการพิจารณาปัญญา

ตอบ ต้องรักษาศีล ๘ เจริญสติสมาธิปัญญา ตอนนี้ทำอะไรได้ก็ทำไปก่อน ตอนนี้ถือศีล ๘ ได้หรือยัง เจริญสติได้ทั้งวันหรือยัง ถ้ายังไม่ได้ก็ต้องเจริญให้ได้ พอมีเวลาว่างก็นั่งสมาธิให้จิตรวมเป็นหนึ่ง พอรวมเป็นหนึ่งได้แล้ว ก็เจริญปัญญาต่อหลังจากออกจากสมาธิ ถ้ามีสมาธิแล้วก็จะสามารถดับความทุกข์ได้ชั่วคราว เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาจะตายก็เข้าสมาธิไป จะได้ไม่ทรมาน แต่กิเลสยังไม่ตาย ความกลัวตายยังไม่หายไป ต้องไปแก้ในภพหน้าชาติหน้า ถ้าตายแบบไม่มีสมาธิไม่มีสติจะหลง จะร้องโวยวาย เพราะไม่มีสติควบคุมใจให้สงบนิ่ง การเจริญสติจึงสำคัญมาก พอมีสติแล้วจะสามารถควบคุมใจได้ในระดับหนึ่ง ถ้ามีสมาธิก็จะควบคุมได้เต็มที่ คือให้หยุดนิ่งเวลาที่อยู่ในสมาธิ แต่เวลาออกจากสมาธิจะควบคุมไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาควบคุม จึงต้องเจริญปัญญา เพื่อทำใจให้สงบตลอดเวลา



ถาม เวลาร่างกายตายไป จิตยังไม่เห็นหรือว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา

ตอบ จิตไม่เห็น เพราะไม่มีสติปัญญา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจิตจะหลง จิตไม่นิ่ง

ถาม แล้วหลังจากที่ตายไปแล้ว

ตอบ เหมือนคนที่สลบไสล ตายไปแล้วก็เหมือนนอนหลับฝันไป ถ้าฝันดีก็ขึ้นสวรรค์ ถ้าฝันร้ายก็ตกนรก จะมาตื่นก็ตอนที่มาเกิดใหม่ มาได้ร่างกายใหม่

ถาม ถ้าบริกรรมพุทโธๆไปตลอด จะทันไหม

ตอบ ขึ้นอยู่กับความสามารถของสติ ถ้าทำได้ก็จะเป็นฌาน เป็นสมาธิ ก็จะไปเกิดบนพรหมโลก อย่างพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ท่านชำนาญในการเข้าฌาน เวลาร่างกายท่านตายไป ท่านก็เข้าฌานไป ปล่อยวางร่างกายไปเข้าไปอยู่ในสมาธิ พอร่างกายตายไปจิตก็ไปสวรรค์ชั้นพรหม ถ้าฝึกบ่อยๆก็จะทำได้ ถ้าฝึกไม่บ่อย พอเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา ก็จะตกใจ ตื่น ลืมไปหมด ควรจะทำจิตให้สงบ กลับไม่ทำ กลับไปยึดติดกับร่างกาย ไม่ยอมให้ร่างกายตาย ก็เกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมา จึงต้องซ้อมไว้ก่อน การปฏิบัติก็เป็นการซ้อมไว้ก่อน ก่อนที่จะเข้าห้องสอบ พวกเราทุกคนต้องเข้าห้องสอบ คือความเจ็บและความตาย ถึงต้องนั่งให้เจ็บ จะได้ทำใจให้ปล่อยวางความเจ็บ อย่าไปอยากให้ความเจ็บหาย หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป ให้อยู่กับความเจ็บให้ได้ รับรู้ความเจ็บให้ได้ ความเจ็บทำลายใจไม่ได้หรอก เราไปกลัวความเจ็บเอง

เหมือนดูหนังผี ผีอยู่ในจอ ออกมานอกจอไม่ได้ ทำร้ายคนดูไม่ได้ แต่คนดูต้องปิดตาไม่กล้าดู เพราะไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าเป็นเพียงหนัง ร่างกายเป็นเหมือนตัวละครในจอหนัง ส่วนใจเป็นคนดู แต่ใจไปติดอยู่กับตัวละคร พอตัวละครเป็นอะไรไปก็เป็นไปด้วย ไม่มีปัญญาแยกใจออกจากร่างกาย ไม่รู้ว่าร่างกายเป็นตัวละคร ใจเป็นคนดูละคร ไม่ดูเฉยๆ ไปแสดงด้วย ไปดีใจ ไปเสียใจ ไม่ดูเฉยๆ สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ถึงต้องทำสมาธิเพื่อ

ให้เข้าถึงอุเบกขาก่อน พอเข้าถึงสักแต่ว่ารู้ ถึงอุเบกขาได้แล้ว เวลาออกจากสมาธิก็ใช้ปัญญาประคับประคองใจ ไม่ให้ออกจากอุเบกขาได้ เพราะเวลาออกมาเห็นอะไรก็จะชอบจะชัง จะหลุดจากอุเบกขา ก็ต้องใช้ปัญญาให้กลับเข้าไปในอุเบกขา ให้เฉยๆ ชอบก็เฉย ชังก็เฉย ถ้าไม่ใช้ปัญญาก็จะอยาก จะว้าวุ่นขุ่นมัว ต้องมีสมาธิก่อน เพื่อเราจะได้พบจุดยืนของจิต คือสักแต่ว่ารู้ หรืออุเบกขา ไม่รักไม่ชัง ไม่ยินดียินร้าย รู้เฉยๆ พอออกจากสมาธิแล้ว กิเลสจะลากจิตให้ออกจากจุดนี้ ให้ไปรักไปชัง ไปกลัวไปหลง ต้องใช้ปัญญาสกัด ด้วยการพิจารณาว่าทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ภายใต้คำสั่ง อย่าไปอยากเลย บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ ได้มาแล้วก็ต้องเสียไปอยู่ดี ถ้าอยากแล้วไม่ได้ ก็จะเสียใจ ไม่นิ่ง ไม่สงบ ต้องใช้ปัญญาหลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว การเจริญปัญญาก็เจริญได้ ๒ ลักษณะ ถ้ายังไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงก็ซ้อมไปก่อน ถ้าอยู่ในเหตุการณ์จริง เช่นเราทำงาน พบคนพูดดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็ต้องรักษาใจไม่ให้ยินดียินร้าย ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องไปซ้อมก่อน ไปอยู่วัดสักพัก ไปพิจารณาเตรียมตัวไว้ก่อน ซ้อมไว้ก่อน พิจารณาว่าห้ามเขาไม่ได้ เป็นเหมือนฝนตกแดดออก แต่ห้ามใจเราได้ ห้ามไม่ให้ไปยินดียินร้าย รักษาอุเบกขาไว้ เป็นจุดที่ปลอดภัยที่สุดของใจ



ถาม ถ้าร่างกายตายไป เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณจะดับตามร่างกายหรือไม่

ตอบ **เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณเป็นส่วนของจิต ไม่ได้เป็นส่วนของร่างกาย เวลาร่างกายดับไป ส่วนนี้ไม่ได้หายไปกับร่างกาย พอเกิดใหม่ได้ร่างกายใหม่ก็จะทำหน้าที่ต่อ ไม่มีร่างกายก็ยังทำหน้าที่ได้อยู่** เช่นวิญญาณรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียด ที่ไม่ได้มาจากทางร่างกาย ที่เรียกว่ารูปทิพย์เสียงทิพย์ เช่นเวลานอนหลับไป ไม่ได้ใช้ร่างกาย แต่ใจก็ฝันถึงรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มีความสุขความทุกข์กับรูปเสียงกลิ่นรส ที่เป็นส่วนละเอียดนี้ได้ เพราะไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ร่างกายจะเกี่ยวกับรูปเสียงกลิ่นรสที่หยาบ ส่วนรูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียดจะผ่านมาทางจิต ไม่ผ่านทางร่างกาย



ถาม ที่ท่านอาจารย์พูดเมื่อสักครู่ว่า รูปขันธ์กับนามขันธ์เป็นคนละส่วนกัน พอร่างกายแตกดับรูปขันธ์ไม่มี แต่นามขันธ์ยังมีอยู่ ส่วนทุกข์ในอริยสัจก็ยังคงมีอยู่ ไม่ว่าจะมีร่างกายที่หยาบหรือละเอียด เข้าใจถูกต้องหรือไม่

ตอบ ทุกข์ในอริยสัจขึ้นอยู่กับตัณหาเป็นหลัก คือสมุทัย ถ้าไม่มีสมุทัยก็จะไม่มีทุกข์ในอริยสัจ ไม่มีตัณหาแล้วก็ยังมีนามขันธ์อยู่ เพราะขันธ์เป็นอาการของจิต ดังที่ได้เปรียบเทียบไว้ว่า ฟองน้ำกับคลื่นในน้ำเป็นอาการของน้ำ ตราบใดยังมี

น้ำอยู่ ก็ยังมีฟองน้ำอยู่ นอกจากว่าถ้าน้ำนิ่งจริงๆ ฟองน้ำก็ไม่มีคลื่นก็ไม่มี จิตถ้านิ่งจริงๆนามขันธ์ก็จะไม่ทำงาน **เพราะนามขันธ์ออกมาจากการกระเพื่อมของจิต พอจิตกระเพื่อมสัญญาสังขารก็จะทำงาน ก็จะเกิดเวทนาตามมา ถ้าวิญญาณไปรับรูปเสียงกลิ่นรสมาจากทางใดทางหนึ่ง ทางหยาบหรือทางละเอียด ก็จะทำให้เกิดสัญญาสังขารเวทนาตามมา** พอเห็นรูปปั๊บสัญญาก็จะทำงานแล้ว รูปอะไร ดีหรือไม่ดี ถ้าดีก็สุขเวทนา ถ้าไม่ดีก็ทุกขเวทนา สังขารก็จะปรุงแต่ง ถ้าไม่ดีก็ต้องหนี อยู่ใกล้ไม่ได้ ถ้าดีก็วิ่งเข้าหา ถึงแม้ไม่มีร่างกายก็ยังรับรูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียดได้ พวกรูปทิพย์เสียงทิพย์ รับด้วยจิตโดยตรง ไม่ผ่านทางร่างกาย พวกที่ตกนรกนี้ไม่มีร่างกาย แต่ยังรับรูปเสียงกลิ่นรส ที่น่ากลัวน่าเกลียดน่าชัง น่าอาฆาตพยาบาท น่าเคียดแค้นอยู่ ที่ฝังอยู่ในจิต สัญญายังทำงานอยู่ คิดถึงคนที่เราโกรธเราเกลียดเราอาฆาตพยาบาท ก็จะทำให้มีแต่ความรุ่มร้อนภายในจิตใจ เผาผลาญใจให้ทุกข์ทรมาน เป็นทุกข์ในอริยสัจ

เรื่องนามขันธ์นี้ไม่ค่อยสำคัญ สำคัญที่มรรคหรือสมุทัยมากกว่า ให้ดู ๒ ส่วนนี้ ว่าจิตกำลังไปในทางสมุทัยหรือมรรค ในทางปฏิบัติควรอยู่ตรงนี้ ส่วนเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณก็รู้ว่ามันเกิดดับเกิดดับ ให้รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง เพราะสมุทัยกับมรรคก็อาศัยนามขันธ์นี้เป็นเครื่องมือ สมุทัยกับมรรคต้องอาศัยสังขารความคิดปรุงแต่ง อาศัยสัญญา คิดถึงอาหารน้ำลายก็ไหล

เกิดความอยากขึ้นมา สังขารก็ปรุงแต่งว่าต้องไปหาอาหารมารับประทาน ให้ดูตรงนี้ว่าจะไปทางไหน ถ้าไปทางมรรคก็ดี เช่นกำหนดการรับประทานอาหารให้เป็นเวลา นอกเวลาจะไม่รับประทาน นอกจากดื่มน้ำอย่างเดียว น้ำก็ต้องเป็นน้ำเปล่าๆ ไม่มีรสชาติไม่มีกลิ่นไม่มีสี เพราะดื่มเพื่อร่างกาย ไม่ได้ดื่มเพื่อจิตใจ รับประทานอาหารเพื่อร่างกาย ไม่ได้รับประทานเพื่อจิตใจ รับประทานตามเวลา ถ้ายังไม่ถึงเวลาก็จะไม่รับประทาน ถ้ารับประทานก็รับประทานให้กิเลส ตัณหาความอยาก ถ้าจะดื่มพวกน้ำอัดลมก็ดื่มได้ แต่ต้องดื่มพร้อมกับอาหารเลย อย่าดื่มเพราะอยากดื่ม ดื่มเพราะคนอื่นให้มา ถ้าดื่มอย่างนี้ไม่เป็นตัณหา ต้องไม่ติดด้วย ไม่คอยรอให้เขาเอามาให้



ถาม ตัวที่กระเพื่อมตามกิเลสตัณหา กับตัวที่รู้เป็นคนละตัว ใช่หรือไม่

ตอบ ตัวรู้นั่นแหละที่กระเพื่อม ตัวรู้เป็นเหมือนน้ำ ส่วนกิเลสตัณหาเป็นเหมือนก้อนอิฐที่เราโยนใส่ไปในน้ำ พอโยนเข้าไปน้ำก็จะกระเพื่อม ถ้ามีสติสมาธิปัญญา ก็จะไม่กระเพื่อม ถ้าน้ำเป็นน้ำแข็ง เวลาโยนก้อนหินลงไป ก็จะไม่กระเพื่อม ต้องทำใจให้เย็นเหมือนน้ำแข็ง ไม่กระเพื่อมกับอารมณ์ต่างๆ กับรูปเสียงกลิ่นรส กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ใจสัมผัสรับรู้ ส่งข่าวร้ายมาก็ไม่กระเพื่อม ส่งข่าวดีมาก็ไม่กระเพื่อม เฉยๆ รู้ว่าไม่ได้

เกี่ยวข้องกับใจ ใจไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับข่าวดีหรือข่าวร้าย ได้อะไรมามากเท่าไหร่ ตายไปก็เอาไปไม่ได้อยู่ดี เสียอะไรไปเท่าไหร่ก็เหมือนกับไม่ได้เสีย เพราะไม่ใช่ของเรา ไม่มีอะไรทำลายใจได้ แม้แต่ระเบิดนิวเคลียร์ก็ทำลายใจไม่ได้ เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้กับร่างกายนี้ ใจอยู่อีกที่หนึ่ง อยู่อีกมิติหนึ่ง อยู่อีกภูมิหนึ่ง ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ โลกของดินน้ำลมไฟ แต่ใจอยู่ในโลกทิพย์



ถาม คนที่บาปมากๆ ตายไปต้องไปตกนรก คือโดนลงโทษ ตัวไหนที่โดนลงโทษ

ตอบ ก็ตัวใจนี่แหละ ตัวที่เป็นเจ้านายของร่างกาย แต่นรกไม่ได้เป็นสถานที่เหมือนคุกคลองเปรม แต่อยู่ในใจที่ทุกข์ร้อน

ถาม ไม่ใช่ไปโดนลงโทษตอนสิ้นชีวิตไปแล้วใช่ไหม

ตอบ เป็นทั้งในปัจจุบันเวลาที่คิดร้าย คิดไม่ดีใจก็ร้อนเป็นนรกขึ้นมา พอคิดดีก็เย็นลงมา

ถาม แล้วตอนตายไปแล้ว

ตอบ อยู่ที่ความคิดของใจในตอนนั้น ถ้าคิดดีก็จะไปดี คิดไม่ดีก็จะไปไม่ดี จะคิดดีหรือไม่ดี อยู่ที่การกระทำในขณะที่มีชีวิตอยู่ ถ้าทำดีคิดดีมากกว่าทำไม่ดีคิดไม่ดี ก็จะไปดี ไปสู่สุคติ ถ้าทำไม่ดีคิดไม่ดีมากกว่าทำดีคิดดี ก็จะไปไม่ดี ไปสู่ทุคติ

เวลาตายไป จะเป็นเหมือนตอนที่เรานอนหลับฝันไป บางที

ก็ฝันดี บางทีก็ฝันร้าย ถ้าฝันร้ายก็เป็นผลของบาป ถ้าฝันดีก็เป็นของบุญ ตอนที่จะตาย บุญกับบาปก็จะแข่งกัน ถ้าบุญมีกำลังมากกว่า ก็จะดึงใจไปสู่สุคติ ถ้าบาปมีกำลังมากกว่า ก็จะดึงใจไปสู่ทุคติ ถ้าบุญกับบาปมีกำลังเท่ากัน ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มาสร้างบาปสร้างบุญใหม่ ไม่ต้องไปสู่สุคติหรือทุคติ

ถาม ไม่ต้องไปใช้บาปก่อนใช่ไหม

ตอบ ไม่ต้อง เวลาทำบุญก็จะสร้างกำลังของบุญให้มากขึ้น เวลาทำบาป ก็จะสร้างกำลังของบาปให้มากขึ้น บุญกับบาปจะต่อสู้กัน ถ้าบุญมีกำลังมากกว่า ก็จะสร้างสวรรค์ ถ้าบาปมีกำลังมากกว่าก็จะสร้างนรก พระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจะไม่สร้างบาปจะสร้างแต่บุญอย่างเดียว กำลังบุญจึงมีมากกว่าทำให้จิตของท่านสูงขึ้นไปเรื่อยๆจนถึงพระนิพพาน พอถึงพระนิพพานแล้ว บุญก็จะไม่เสื่อมหมดกำลัง ถ้าสร้างบุญในระดับทานศีลสมาธิจะเสื่อมได้ ถ้าสร้างบุญในระดับปัญญาจะไม่เสื่อม ได้บุญขั้นไหนแล้วก็จะไม่เสื่อมลงมา ถ้าได้บุญระดับโสดาบัน ก็จะอยู่ในระดับโสดาบันไป ไม่มีวันเสื่อมลงมาเป็นปุถุชน ถ้าได้ขั้นอนาคามี ก็จะอยู่ในขั้นของพระอนาคามี ถ้าได้ขั้นของพระอรหันต์ ก็จะอยู่ในขั้นของพระอรหันต์ บาปเก่าๆจะไม่มีกำลังพอที่จะผลิตผลให้เกิดขึ้นในใจได้ เพราะบุญมีกำลังมากกว่า

การต่อสู้ระหว่างบุญกับบาปมีอยู่ภายในใจตลอดเวลา หลวงตาท่านว่ากิเลสกับธรรมเป็นคู่ต่อสู้กัน ถ้าสร้างพลังธรรมให้มาก

ขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปกิเลสจะไม่สามารถผลิตผลบาปให้กับเราได้ จะผลิตแต่บุญอย่างเดียว อย่างพระโพธิสัตว์ ทุกภพทุกชาติที่ท่านกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ จะมาทำบุญเสมอ แล้วก็จะกลับไปเกิดเป็นเทพ แล้วก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มาสร้างบารมีใหม่ เช่นพระเวสสันดร ท่านกลับมาเกิดเป็นมนุษย์สร้างทานบารมีอย่างเต็มที่ พอตายไปท่านก็ไปเกิดบนสวรรค์ พอลงมาจากสวรรค์ ก็มาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ มาสร้างบุญใหม่อีก สร้างอย่างเต็มที่เลย จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ขอให้ทำบุญไปเรื่อยๆ ไม่ขาดทุน ทำไปเถิด ทานศีลภาวนา ทำได้เท่าไรเป็นของเราหมดเลย บุญจะผลิตแต่สวรรค์ ผลิตแต่ความสุข จะไม่ไปเกิดในอบาย เพราะกำลังของบุญจะมีกำลังมากกว่าบาป เหมือนชักเย่อกัน ถ้าข้างหนึ่งมีคนเดียว อีกข้างหนึ่งมี ๕ คน จะไปทางไหน ถ้าไม่ไปทาง ๕ คน ถ้าทำบุญ ๕ ครั้ง ทำบาปครั้งเดียว บุญก็ต้องมีกำลังมากกว่า ถ้าทำบาป ๕ ครั้ง ทำบุญครั้งเดียว บาปก็จะมีกำลังมากกว่า พวกเราชอบทำบุญ ชอบรักษาศีล ชอบภาวนากันอยู่แล้ว ต้องไปสู่สุคติอย่างแน่นอน



ถาม จิตประภัสสร จิตเดิมเป็นอย่างไร

ตอบ จิตเดิมหมายถึงจิตที่สงบอยู่ในฌาน แต่ยังมีกิเลสอยู่ เพราะฌานไม่ได้ทำลายกิเลส ต้องทำลายกิเลสด้วยปัญญาใน

อริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาในไตรลักษณ์ จะทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ ต้องมีพระพุทธเจ้าเป็นผู้สั่งสอน ตอนที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ จิตของพระพุทธเจ้าก็เป็นประภัสสรอยู่แล้ว แต่เป็นประภัสสรของสมาธิ จิตเวลาสงบก็เป็นเหมือนนิพพาน แต่เป็นนิพพานชั่วคราว กิเลสยังครอบงำจิตอยู่ ถ้าเป็นตะเกียงก็ยังมีโป๊ะครอบอยู่ แต่เป็นโป๊ะที่ได้รับการชำระขัดจนใสแจ๋ว เหมือนกับไม่มีโป๊ะ เหมือนกับกระจกแว่นตาที่ได้รับการเช็ดจนใสสะอาดจนเหมือนกับไม่มีกระจกแว่น จิตประภัสสรเป็นอย่างนี้ เป็นจิตที่ได้รับการขัดชำระด้วยศีลและสมาธิ



ถาม ได้ยินว่าจิตเดิมนี้ประภัสสร แต่มีกิเลสจรเข้ามา

ตอบ เวลาออกจากสมาธิ กิเลสก็ออกมา เวลาอยู่ในสมาธิก็เป็นประภัสสร พอออกจากสมาธิกิเลสก็โผล่ออกมา โคจรนี้เป็นภาษา ความจริงไม่ได้โคจรมาจากที่ไหน มันอยู่ในจิตเรา สัตว์โลกทุกตัวมีกิเลสฝังอยู่มาตลอด พระพุทธเจ้าทรงพยายามย้อนกลับไปดูว่ามันเริ่มต้นที่ตรงไหน ก็ไม่พบจุดเริ่มต้น จิตมีกิเลสฝังอยู่ทุกดวง มีพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์เท่านั้น ที่กำจัดกิเลสให้หมดไปจากจิตจากใจได้หมด จนเป็นจิตบริสุทธิ์ **จิตประภัสสรกับจิตบริสุทธิ์เป็นคนละอย่างกัน จิตประภัสสรคือจิตที่สงบ ที่ยังมีกิเลสสงบตัวอยู่ ไม่ทำงาน** เช่นจิตของพระอนาคามี ที่พิจารณาเห็นว่าดูเศร้าหมองบ้างสว่างไสวบ้าง

นี่ก็แบบเดียวกัน กิเลสอันละเอียดคืออวิชชายังไม่หมดไป พ่อของกิเลสก็คืออวิชชานี้ ยังไม่ได้ถูกถอนไป ยังอยู่ในจิต จิตประภัสสรเป็นอย่างนี้ เป็นจิตที่สงบละเอียด แต่ยังมีกิเลสอยู่ จึงมีกิเลสโคจรเข้ามา เป็นประภัสสรแล้วก็เฉาลง กิเลสทำให้จิตเศร้าหมอง ถ้าไม่มีอาจารย์คอยสอนคอยเตือน จะไม่รู้วิธีปฏิบัติกับจิตดวงนี้ อาจจะหลงคิดว่าเป็นพระนิพพานแล้ว เป็นจิตบริสุทธิ์แล้ว แต่ไม่ใช่ ปัญญาที่จะกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นสุดต้องปัญญาขั้นสูงสุด ขั้นของพระอรหันต์เท่านั้น ถึงจะกำจัดกิเลสได้หมดสิ้น ขั้นพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามีนี้ กำจัดได้บางส่วน แต่ไม่หมด



ถาม เวลาที่จิตดับแล้วออกไปนี้ ตัวธาตุรู้ตามติดไปกับจิตหรือไม่

ตอบ จิตไม่ดับ จิตกับธาตุรู้เป็นตัวเดียวกัน จิตไม่เคยดับ ธาตุรู้ไม่เคยดับ แต่อารมณ์ที่เกิดในจิตนี้เกิดดับเกิดดับ เช่นความสุขความทุกข์ในจิตนี้มันเกิดดับเกิดดับ ความกลัวก็เกิดดับเกิดดับ ความรักความชังก็เกิดดับเกิดดับ เป็นอาการของจิต ไม่ใช่เป็นตัวจิต ตัวจิตก็คือตัวรู้ผู้รู้ ตัวรู้นี้รู้อยู่ตลอดเวลา เหมือนน้ำน้ำก็เป็นน้ำอยู่ตลอดเวลา แต่ลูกคลื่นอยู่ในน้ำนี้ มันเกิดดับเกิดดับ



ถาม ธาตุรู้ของแต่ละคนนี้ไม่ตายใช่ไหม

ตอบ ตัวที่คุยกันอยู่นี่ก็ตัวธาตุรู้ ความคิดก็ออกมาจากธาตุรู้ คิดมาแล้วก็สั่งมาทางร่างกาย ให้ร่างกายพูด เป็นการกระทำของตัวรู้ตัวจิต ไม่ใช่ร่างกายเป็นผู้กระทำ ร่างกายเป็นเพียงผู้รับคำสั่งของจิต



ถาม การเข้านิพพานนี้ คือตัวธาตุรู้ที่เข้าไป

ตอบ ธาตุรู้เป็นนิพพานถ้าไม่มีโลภโกรธหลง นิพพานไม่ได้เป็นสถานที่ เป็นสภาวะของจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ธาตุรู้ตัวเดิม เหมือนคนที่รักษาโรคภัยไข้เจ็บจนหายไปหมดแล้ว ก็ยังเป็นคนเดิมอยู่ เพียงแต่ไม่มีโรคอยู่ในร่างกาย เป็นร่างกายที่ไม่มีเชื้อโรค แต่ไม่ได้หายไปไหน จิตของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์ไม่ได้สูญหายไปไหน ที่สูญก็คือความโลภความโกรธความหลง เหลือแต่ความบริสุทธิ์ ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่เข้าใจ จะคิดว่านิพพานคือสูญ ถ้าอย่างนั้นปฏิบัติไปให้เหนื่อยทำไม จิตไม่สูญ



ถาม ฝรั่งสอนให้คิดในแง่บวก จะทำให้ปัญหาที่มีอยู่ในใจเบาบางลง

ตอบ ความคิดอะไรที่สามารถดับความทุกข์ใจได้ ก็ถือว่าใช้ได้

ถาม ถึงแม้ยังไม่ลงทางไตรลักษณ์

ตอบ ต้องลงไปในไตรลักษณ์ถึงจะดับได้ ถ้าไม่ลงในไตรลักษณ์ก็จะดับแบบปลอมๆ คือวางปัญหานี้ไว้ก่อน ทำเรื่องนี้ไม่ได้ ก็ไปทำเรื่องอื่นก่อน อย่างนี้ก็ยังไม่ได้ดับปัญหาเดิม ถ้าจะใช้ปัญญาทางศาสนาก็ต้องเข้าไปที่ไตรลักษณ์ ให้เห็นว่าเราไปหลงไปยึดไปติดไปอยากกับเขาเองต่างหาก อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้ก็เกิดความทุกข์เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา ก็เลยคิดว่าไม่ได้ก็ไปทำอย่างอื่น ถ้าคิดอย่างนี้ก็ไม่ได้แก้ปัญหาเพราะยังไม่ได้ตัดความอยาก ถ้ามีปัญหากับคนนี้ เจอหน้าทีไรไม่สบายใจทุกที จะแก้อย่างไร ก็ต้องพิจารณาจนเห็นว่าเขาเป็นอย่างนั้น เราไปแก้เขาไม่ได้ เขาจะด่าเราจะทำร้ายเรา ก็ถือว่าเป็นกรรมของเราก็แล้วกัน เคยมีกรรมกันมา อย่าไปยุ่งกับเขาก็แล้วกันถ้าไม่จำเป็น ถ้าจำเป็นต้องยุ่งกับเขา ถ้าเขาด่าเราก็ต้องคิดว่าเขาไม่ตีเราก็ดีแล้ว ต้องทำใจ

ทำใจด้วยการมองให้เห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา เราไปห้ามเขาไม่ได้ ไปควบคุมบังคับให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการไม่ได้ ความต้องการของเราก็คือสมุทัย ถ้าไม่อยาก เขาจะเป็นอย่างไรก็รับได้ทุกอย่าง ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ เขาจะเป็นอย่างนี้ก็ปล่อยให้เขาเป็นอย่างนี้ไป ไม่ต้องไปเปลี่ยนเขาเปลี่ยนเราดีกว่า เปลี่ยนใจเราให้รับเขาให้ได้ เขาจะดีก็รับได้ เขาจะร้ายก็รับได้ ต้องยอมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ หรือสิ่งต่างๆ ที่เราสัมผัสรับรู้ ว่าเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีความอยากให้เป็น

อย่างอื่น ก็จะไม่ทุกข์ ความทุกข์เกิดจาก ความอยากจะให้เป็นอย่างอื่น เช่นผมของเรานี้เป็นสีขาวไปหมดเลย ถ้าอยากจะให้ดำก็จะทุกข์ แต่ถ้าช่างมันได้ ขาวก็ขาว ก็จะไม่ทุกข์ ไม่ต้องไปย้อมตลอดชีวิต ถ้ายังย้อมอยู่ก็ต้องย้อมไปเรื่อยๆ อายุ ๗๐ หรือ ๘๐ ก็ยังย้อมอยู่ เพราะไม่ยอมรับผมสีขาวของเรา เวลาเห็นแล้วจะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา



ถาม เดี๋ยวนี้เขานิยมให้คิดในเชิงบวก คิดไปก็ไม่ได้แก้ปัญหา

ตอบ เพราะเป็นกิเลส อยากได้ ไม่อยากเสีย ถึงแม้จะคิดในเชิงบวกอย่างไร ก็ต้องคิดเผื่อเสียอยู่ดี ไม่อย่างนั้นจะซื้อประกันภัยไว้ทำไม ต้องประกันความเสี่ยงอยู่ดี คิดในเชิงบวกเพื่อไม่ให้ท้อแท้หมดกำลังใจ คิดว่าข้างหน้ายังมีโอกาส อย่างน้ำท่วมนี้ ถ้าคิดในเชิงบวกก็ต้องคิดว่า ไม่เป็นไรน้ำลดแล้วค่อยว่ากันใหม่ ถ้าคิดในเชิงลบก็จะท้อแท้เบื่อหน่าย หมดกำลังใจ การคิดในเชิงบวกนี้ ต้องคิดตามหลักความจริง ว่ามีทั้งบวกมีทั้งลบ ลาภยศสรรเสริญสุข มีทั้งบวกมีทั้งลบ เป็นโลกธรรม ๘ มีเจริญและเสื่อม แต่พวกเราจะคิดแต่ด้านบวก ต้องเจริญลาภเจริญยศสรรเสริญสุขอย่างเดียว คิดอย่างนี้เป็นกิเลส ถ้าคิดทางธรรมก็ต้องคิดว่า มีเจริญมีเสื่อม เป็นของคู่กัน เจริญลาภเสื่อมลาภ เจริญยศเสื่อมยศ มีสรรเสริญมีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ สลับกันไป ต้องรับได้ทั้ง ๒ ส่วน แต่พวกเราจะรับได้แต่ส่วนที่เจริญ

เท่านั้น พอเวลาเจอความเสื่อม อย่างเช่นตอนนี้ เสื่อมทรัพย์ เสื่อมลาภไป เสียทองไป ๒ บาท ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะไม่คิดไว้ล่วงหน้าก่อนว่าจะเสื่อม

พวกเราต้องคิดทั้งทางบวกและทางลบ ในเรื่องลาภยศสรรเสริญสุข ต้องคิดเผื่อไว้ แต่เรื่องใจนี้คิดทางบวกได้เสมอ เพราะใจไม่ได้ไม่เสียกับอะไรเลย ไม่ว่าร่างกายจะเป็นอะไร ใจไม่ได้เป็นไปด้วย ใจไม่ต้องไปเดือดร้อนกับร่างกาย กับลาภยศสรรเสริญสุข นี่คือคิดทางบวก พวกเราสามารถทำใจให้มีแต่ความเจริญอย่างเดียวได้ กลับไม่ทำกัน ปฏิบัติทานศีลภาวนาไปสิ จะเจริญอย่างเดียว ไม่มีทางเสื่อม จะเจริญไปถึงนิพพานเลย ปรมัง สุขัง ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันทุกข์ คิดทางบวกให้คิดอย่างนี้ คิดทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนา นี่แหละเป็นการคิดทางบวกที่ถูกต้อง ถ้าคิดในเรื่องโลกธรรมว่าต้องเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ก็จะหลอกตัวเอง เพราะทุกอย่างมีเจริญก็ต้องมีเสื่อม มีเกิดก็ต้องมีตาย ให้คิดอย่างนี้ เวลาเสื่อมหรือตาย จะได้ไม่เสียหลัก ไม่ทุกข์ทรมานใจ



ถาม ที่ว่าฆ่ากิเลส ไม่ทราบว่าฆ่าตัวไหนก่อน เข้าใจว่ากิเลสหลายตัวนี้คือโลภโกรธหลง

ตอบ ตัวไหนมาก่อนก็ฆ่ามันก่อน โดยหลักตัวหยาบจะมาก่อน ตามมาด้วยตัวกลางและตัวละเอียด ตัวหยาบก็คือลาภยศ

สรรเสริญสุข ไปชอปปิ้ง กินขนมนมเนย ไปเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง แล้วก็ค่อยมาที่ตัวกลาง คือร่างกาย กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวเหงา นอนคนเดียวไม่ได้ ต้องนอนกับแฟน ตัวละเอียดจะอยู่ในใจ ต้องทำลายตัวหยาบก่อน ต้องสละ สมบัติ สละความสุขของฆราวาสก่อน แล้วถึงมาต่อสู้กับ กิเลสที่ยึดติดกับขันธ์ ๕ มาปล่อยขันธ์ ๕ แล้วก็ไปฆ่ากิเลส ที่อยู่ในใจ ฆ่าอวิชชา มานะ รูปราคะ อรูปราคะ ที่เป็นกิเลส ที่ละเอียด ถ้ายังไม่ผ่านตัวหยาบและตัวกลางจะไม่เห็นตัว ละเอียด เพราะตัวหยาบตัวกลางจะบังไว้ เหมือนกับเวลา กรองทราย ถ้าใช้ตาข่ายกว้างก็จะกรองขนาดใหญ่ก่อน ขนาดเล็กกว่าตาข่ายก็จะเล็ดลอดออกไป ต้องเปลี่ยนตาข่าย จากขนาดใหญ่มาสู่ขนาดกลาง และขนาดละเอียด ถึงจะ ได้ทรายละเอียด ต้องกรองเป็นขั้นๆ ไป

จะทำข้ามขั้นไม่ได้ เพราะความยากง่ายต่างกัน การปล่อยวาง คนอื่นง่ายกว่าปล่อยวางร่างกายของเรา ให้คนอื่นตายกับ เราตายนี้ จะให้ใครตายก่อน ร่างกายของเราๆ ก็ต้องปล่อย แต่ไม่ได้ให้ฆ่าตัวตาย เพียงแต่ไม่ให้หวงไม่ให้ห่วง ไม่ให้อยาก อยู่เกินเวลา ถึงเวลาจะไปก็ให้ไป เพราะต้องไป เรามีหน้าที่ รับรู้เฉยๆ เราเป็นเจ้าของชั่วคราว ร่างกายเป็นเหมือนรถยนต์ สักวันหนึ่งก็ต้องเสีย จะขับไม่ได้ จะใช้ไม่ได้ ถึงเวลานั้นก็ ต้องปล่อยไป ขณะที่อยู่ด้วยกันก็อย่าไปกังวล อย่าไปคิดว่าเป็น ของเรา ให้คิดว่าเป็นของยืมมา

กิเลส ๓ ตัวนี้จะไปด้วยกันเป็นทีม เริ่มจากความหลง หลงว่าเสื้อผ้าชุดนี้สวย ก็อยากจะได้แล้ว เกิดความโลภขึ้นมา พอสามีบอกเดือนนี้เงินไม่พอใช้ อย่าซื้อเลยก็โกรธ กิเลสไปเป็นทีม ต้องใช้ปัญญาแก้ เราก็มีเสื้อผ้าเยอะแยะแล้ว เอามาทำไม ชุดเก่าๆยังใส่ไม่หมดเลย จะเอาชุดใหม่มาทำไม ไม่ได้มาก็ไม่ตาย พอคิดอย่างนี้ก็ตัดความโลภได้ ต้องใช้ปัญญา



ถาม ถ้ามีความรู้สึกว่า อีกนานกว่าจะตาย ยังประมาทอยู่หรือเปล่าอย่างนี้

ตอบ จะนานไม่นานไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ปลงได้หรือไม่ ยอมรับความตายได้หรือไม่ ต้องเอาตรงนั้น

ถาม พยายามบอกตัวเองเสมอเวลาออกจากบ้าน ว่าเราอาจจะไม่ได้กลับมา อาจจะตายก็ได้

ตอบ พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้ระลึกถึงความตาย ทุกลมหายใจเข้าออก อาจจะตายตอนนี้ก็ได้ พร้อมหรือยัง ปัญหาอยู่ที่ว่าพร้อมหรือยัง ปล่อยให้ร่างกายตายไปเมื่อถึงเวลาได้หรือไม่ จะทุกข์หรือไม่ นี่คือโจทย์ของเรา

ถาม โจทย์ตรงนี้ บางครั้งรู้สึกว่าจะทำได้ แต่ถึงเวลาตรงนั้นจริงๆ ก็ไม่รู้ว่าจะทำได้หรือไม่

ตอบ ต้องไปทดสอบดู ไปเข้าสนามสอบ พระที่ไปอยู่ในป่าไปเดินหาเสือกันนี้ ท่านไปทดสอบดูว่าท่านทำได้หรือไม่ อย่าไปสนใจ

กับสิ่งที่เห็นในสมาธิเลย ถ้าไม่เกี่ยวกับไตรลักษณ์ ไม่เป็นประโยชน์กับการปฏิบัติ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน เห็นของสวยของงามก็จะเกิดความอยากได้ขึ้นมา เห็นของไม่สวยไม่งามก็จะเกิดความเกลียดความชังขึ้นมา เห็นความเสื่อมดีกว่า เห็นว่าทุกอย่างจะต้องเสื่อมหมดไป เช่นเห็นกรุงเทพฯ น้ำท่วมหมดเลย อยู่ไม่ได้ ต้องอพยพกันหมดเลย เห็นอย่างนี้ดีกว่า จะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์

นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ เพื่อให้ใจเฉยกับทุกสิ่งทุกอย่าง ให้ใจเป็นกลาง ไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลง ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าทำให้ดีได้ก็ทำไป ถ้าทำไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ เช่นร่างกายเรา เวลาไม่สบายรักษาได้ก็รักษาไป แต่ใจต้องเป็นกลาง หายก็ได้ ไม่หายก็ได้ อย่างนี้ถึงจะเป็นการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ถ้าทุกข์กับการรักษา แสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง ยังอยากจะให้หายอยู่ ต้องไม่ทุกข์ รักษาก็ได้ ไม่รักษาก็ได้ มีคนถามว่า ถ้ารักษาแสดงว่ายังยึดติดกับร่างกาย ก็ไม่แน่เสมอไป คนที่รักษาแต่ไม่ยึดติดก็มี เช่นครูบาอาจารย์ ท่านก็รักษาร่างกายของท่าน เมื่อท่านเห็นว่ายังรักษาได้ ท่านก็รักษาไป แต่ใจของท่านไม่ได้ทุกข์ จะรักษาหรือไม่รักษา ใจท่านก็ไม่ทุกข์ ถ้าไม่แน่ใจว่าปล่อยได้หรือไม่ ก็ให้ดูที่ใจว่าทุกข์หรือไม่ ถ้าทุกข์แสดงว่ายังอยากให้หาย ยังไม่อยากตาย ยังไม่ปล่อย



ถาม กิเลสมันหลอกเรา ให้ห่วงคนนั้นห่วงคนนี้

ตอบ เพราะไม่มีสติไม่มีสมาธิไม่มีปัญญา จึงหยุดห่วงไม่ได้ ไม่ฝึกสติกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติเป็นธรรมที่สำคัญที่สุด เป็นพ่อแม่ของธรรมทั้งหลาย เป็นพ่อแม่ของสมาธิ ของปัญญา ของวิมุตติ ของมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่มีสติ สมาธิจะไม่เกิด ไม่มีสมาธิ ปัญญาจะตัดกิเลสไม่ได้ ถ้าปัญญาตัดกิเลสไม่ได้ วิมุตติก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ต้องเริ่มที่ ก.ไก่ ข.ไข่ ก่อน

ชอบข้ามขั้นกัน ชอบไปขั้นปัญญา พอถึงเวลาก็ใช้ปัญญาตัดกิเลสไม่ได้ ปัญญาตอนนี้เป็นเหมือนมีดที่ยังไม่ได้ลับ ยังไม่คม ฟันอะไรก็ไม่ขาด ต้องลับก่อน ต้องเข้าสมาธิก่อน เพื่อลับปัญญาให้แหลมคม พอมีสมาธิแล้ว เวลาปัญญาว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นกิเลส ก็จะฟันขาดเลย เพราะเห็นว่ากิเลสทำให้ทุกข์ แล้วจะเก็บไว้ทำไม พออยากปั๊บใจก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที จะเห็นทันทีถ้าใจสงบ ทุกข์จะกระเพื่อมขึ้นมา เหมือนปลาที่ผุดขึ้นมาจากในน้ำที่นิ่ง ถ้าน้ำไม่นิ่งมีคลื่นมาก ปลาผุดขึ้นมาก็จะไม่เห็น จะแยกแยะไม่ออก ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส จะเห็นผิดเป็นชอบเห็นกิเลสว่าเป็นธรรม เห็นว่าความอยากได้นั่นอยากได้นี่ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นธรรม เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ก็เลยอยากกันใหญ่ พออยากแล้วก็ทุกข์กันใหญ่

ต้องเริ่มต้นที่สติ เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ของการปฏิบัติ เจริญสติตั้งแต่

ตื่นขึ้นมาจนหลับเลย ด้วยการดึงใจให้อยู่กับเนื้อกับตัวก็ได้ ให้อยู่กับพุทโธก็ได้ ถ้าอยู่กับเนื้อกับตัวก็ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังอาบน้ำก็ให้รู้ว่ากำลังอาบน้ำ กำลังรับประทานอาหาร ก็ให้รู้ว่ากำลังรับประทานอาหาร เวลาพระฉันจะไม่คุยกัน ถ้าคุยกันแสดงว่าไม่ได้อยู่กับการฉัน แสดงว่าไม่มีสติแล้ว พอนั่งสมาธิให้ดูลม ก็ดูได้ ๒ วินาที ก็ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว ใจจึงไม่สงบ ถ้าให้ดูลมแล้วอยู่กับลมได้อย่างต่อเนื่อง เพียง ๕ นาทีก็สงบได้ ต้องเจริญสติให้ได้ ถ้ามีสติแล้วสมาธิก็จะตามมา พอมีสมาธิแล้ว ปัญญาก็จะตัดกิเลสได้ ก็จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้อย่างรวดเร็ว



ถาม ค่อนข้างยากระหว่างความเป็นอุเบกขากับความมีน้ำใจ

ตอบ มีอุเบกขาก็มีน้ำใจได้ อุเบกขาที่ไม่มีน้ำใจนี่จะไม่ใช่อุเบกขา เป็นความขี้เกียจเห็นแก่ตัวตระหนี่ หรือเป็นความเกลียดลึกๆก็ได้ ไม่ได้เป็นอุเบกขาถ้าไม่มีน้ำใจ ต้องเป็นเองในใจถึงจะรู้ ความรู้สึกของพวกเราเวลาเราเฉยนี่ มันเฉยเมยเสียมากกว่า แต่เฉยแบบอุเบกขานี่ไม่ได้เฉยแบบนั้น มีสติปัญญาสมบูรณ์ รับรู้วิเคราะห์ทุกสิ่งทุกอย่าง ดูว่าควรจะทำควรจะพูดอย่างไร

ถาม ในความเฉยมีความสงสารอยู่

ตอบ มีเมตตากรุณาอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ว่าตัวไหนจะออกมาเป็นตัวนำเท่านั้นเอง ถ้าไม่มีเหตุที่จะเอาตัวสงสารออกมา

ตัวสงสารก็อยู่ข้างใน บางทีก็ใช้เมตตาเป็นตัวนำ เช่นเวลาเจอกันก็ทักทายกันยิ้มแย้มแจ่มใส ส่งความสุขให้กันไป เรียกว่าเมตตา ถ้าเดือดร้อนเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีใครดูแลเราก็รับเขามาดูแล อย่างนี้สงสารก็เป็นตัวนำ ถ้าเขาได้ดิบได้ดีมีความสุขเราก็ยินดีด้วย เช่นใครจะไปเที่ยวไหนก็ยินดี มีความสุขไปกับเขา ไม่ใช่อิจฉาเพราะไม่ได้ไปกับเขา ถ้ามันไม่มีความจำเป็นต้องเมตตากรุณาหรือมุทิตา ก็เฉยๆ อุเบกขาก็เป็นตัวนำ

จิตที่ไม่มีกิเลสหรือเวลาที่จิตสงบ จะมีพรหมวิหาร ๔ ปรากฏขึ้นมา เป็นธรรมชาติของจิตที่สงบ พอได้สมาธิก็มีพรหมวิหาร ๔ แล้ว แต่มีในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น พอออกจากสมาธิแล้ว ถ้าจิตไปเห็นอะไรที่ไม่ชอบก็จะหายไปได้ แทนที่จะเมตตาก็โกรธได้ เช่นไปเห็นคู่อริคู่แค้นอย่างนี้ เวลานั่งในสมาธิก็สบาย พอออกจากสมาธิมาเห็นคู่อริ ก็เกิดความรู้สึกเกลียดชังขึ้นมา เพราะไม่มีปัญญา ไม่เหมือนสงบด้วยปัญญา เวลาเห็นใครจะไม่มีอารมณ์ เพราะมีสติปัญญาคอยคุมอยู่ พอมีอารมณ์ก็จะรู้ว่าเป็นกิเลส ต้องกำจัดกับมันทันที จะว่าพรหมวิหาร ๔ นี่เป็นส่วนที่เป็นธรรมชาติของจิตที่สงบก็ว่าได้ ถ้าจิตสงบแล้วจะมีพรหมวิหาร ๔ ถ้าสงบด้วยปัญญาอย่างของพระอริยะนี้ จะมีตลอดเวลา ไม่ว่าจะนั่งสมาธิหรือไม่ก็ตาม เวลาสัมผัสรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็มีพรหมวิหาร ๔ อยู่ตลอดเวลา มีอยู่ตามขั้น

ขั้นแรกจะมีไม่ครบบริบูรณ์ ไม่เหมือนกับขั้นสุดท้ายที่มีครบบริบูรณ์ เพราะขั้นแรกยังมีกิเลสที่ออกมาทำลายพรหมวิหารได้ เช่นยังมีราคะมีปฏิฆะ พระโสดาบันนี่ ท่านยังโกรธได้ถ้าใครไปแตะต้องสิ่งที่ท่านรัก แต่ท่านจะไม่ทำร้ายผู้อื่น ท่านมีศีลพอที่จะระงับการกระทำที่ไม่ถูกต้องได้ แต่ภายในใจของท่านก็คงยังขุ่นมัวอยู่ เวลาใครไปคุยกับแฟนของท่าน ถ้าถึงขั้นอนาคามีแล้ว ท่านก็จะไม่สนใจเรื่องแฟนเรื่องร่างกาย ใครอยากจะเอาซากศพไปก็เอาไป ท่านเห็นซากศพอยู่ตลอดเวลา เวลาเห็นนางงามจักรวาลนี้ ท่านไม่ได้เห็นอย่างที่พวกเราเห็น ท่านเห็นซากศพเดินได้ แต่ท่านก็ยังมีความหงุดหงิดใจในเรื่องอื่น เป็นเรื่องภายในจิต จิตของท่านก็ยังมีกิเลสที่ละเอียด ท่านก็ยังไม่มีพรหมวิหารครบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เวลาความสุขในจิตหายไปก็จะหงุดหงิดใจขึ้นมา เป็นความสุขของความสงบที่ละเอียด แต่ยังเป็นอนิจจังไม่เที่ยง พอผ่านขั้นนี้ไปแล้วก็จะไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่เลย ทีนี้ก็จะเป็นพรหมวิหาร ๔ ตลอดเวลา ใครจะด่าใครจะว่าอย่างไรก็เฉยๆ กลับสงสารเขาเสียอีก ที่เขากำลังสร้างนรกให้กับตัวเขาเอง เพราะกรรมอยู่ที่ผู้กระทำ ทำกรรมอันใดไว้ก็ต้องรับผลของกรรมนั้น ผู้ที่ถูกกระทำไม่ต้องรับผลกรรม แต่เป็นการรับผลของกรรม ที่มาเกิดอยู่ในโลกของสรรเสริญนินทา แต่ใจหลุดจากการสรรเสริญนินทาแล้ว ไม่เป็นปัญหาอะไร อย่างที่ลูกศิษย์ลูกหาบางท่านอาจจะโกรธแค้นโกรธเคือง เวลาใครไปว่าครูบาอาจารย์ แต่ตัวท่านเองท่านไม่

ได้เดือดร้อนอะไร ใครจะว่าก็ว่าไป ปากของเขา แต่พวกลูกศิษย์ยังเดือดร้อนแทนท่านอยู่ เพราะยังไม่ได้ปล่อยวาง



ถาม ความศรัทธานี้ต้องสร้างใช่ไหม แล้วสร้างอย่างไร

ตอบ สร้างจากการประพฤติของเรา ทำเป็นตัวอย่าง ประพฤติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มีศีล มีธรรม มีสัจจะ มีความสงบ มีสติ มีความเมตตากรุณา พอคนอื่นเห็นการกระทำ ที่น่าเลื่อมใสน่าศรัทธา ก็อยากจะปฏิบัติตาม อย่างพวกเราไปกราบครูบาอาจารย์ที่ตั้งอยู่ในศีลในธรรม มีปัญญาความรู้ความสามารถ ที่ปลดเปลื้องความทุกข์ในใจของเราได้ ก็จะทำให้เราเกิดศรัทธาขึ้นมา ถ้าไปพบกับครูบาอาจารย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรม มีแต่กิเลสโลภโมโทสัน ไม่ได้ทำให้ความทุกข์ในใจน้อยลงไป ความสงสัยเบาบางลงไป กลับสร้างความสงสัยมากขึ้น ก็จะไม่ศรัทธา ผู้เผยแผ่ศาสนา จึงต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสม ที่เป็นตัวอย่างได้ เช่นพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระรัตนตรัยนี้ เป็นผู้สร้างศรัทธาให้แก่ผู้ไม่มีศรัทธาได้ จึงต้องมุ่งไปหาท่าน คำว่าพระสงฆ์ไม่ได้หมายถึงพระที่บวช บวชวันแรกก็เป็นพระสงฆ์แล้ว ไม่ใช่ หมายถึงพระภิกษุ ผู้บวชในพระพุทธศาสนา โกนศีรษะนุ่งเหลืองนี้ เราเรียกว่าพระภิกษุ หรือพระภิกขุ แต่ไม่ได้เป็นพระสงฆ์ในพระรัตนตรัย พระสงฆ์ในพระรัตนตรัยหมายถึงพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ถึงจะเป็นแบบฉบับที่ดีได้ เพราะพระโสดาบันอย่างน้อย

ก็มีศีล ๕ อย่างถาวร จะไม่ทำผิดศีล ๕ โดยเด็ดขาด แต่พระที่พึ่งมาบวชนี้ อย่างที่หลวงตาท่านเทศน์ว่า เวลาบวชมันบวชแต่ร่างกายนะ แต่กิเลสมันไม่ได้บวชด้วย ไม่ใช่พอนุ่งเหลืองห่มเหลืองแล้วกิเลสจะตายไปจากใจ กิเลสก็ยังมีอยู่ ยังทำผิดศีลผิดธรรมได้อยู่ เพียงแต่ว่ามีเจตนารมณ์ที่จะมาชำระ มากำจัดพวกกิเลสตัณหาต่างๆ เท่านั้นเอง ต้องรอดูความประพฤติของท่านไปก่อน ว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบหรือไม่ ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว สามารถสั่งสอนธรรมะให้เราเข้าอกเข้าใจ ให้ปลดเปลื้องความทุกข์ภายในใจของเราได้ เราก็จะเกิดศรัทธาในตัวของท่านเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุพรรษาด้วยซ้ำไป เพราะในสมัยพระพุทธกาล แม้แต่สามเณรก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติและคำสอนของท่าน ว่าสอดคล้องกันหรือไม่ หรือเป็นแบบแม่ปูสอนลูกปู สอนให้ลูกอย่าสูบบุหรี่อย่าดื่มเหล้า แต่ตัวแม่เองกลับสูบบุหรี่กลับดื่มเหล้าเอง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สิ่งใดที่พระพุทธองค์ทรงสอน สิ่งนั้นได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว ไม่ทรงสอนในสิ่งที่ทรงปฏิบัติไม่ได้ จะเป็นครูก็ต้องเป็นอย่างนั้น จะสอนให้คนอื่นภาวนาเราก็ต้องภาวนาให้ได้ก่อน สอนให้รักษาศีลก็ต้องรักษาศีลให้ได้ก่อน ถึงจะเป็นครูที่แท้จริง ถึงจะสร้างศรัทธาได้ ถ้าครูสอนอย่างแล้วทำอีกอย่าง จะไม่มีใครมีศรัทธา ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรมก็เช่นเดียวกัน พ่อแม่สอนลูกให้เป็นคนดี แต่พ่อแม่กินเหล้าเมายาอยู่ตลอดเวลา ลูกจะไม่ศรัทธา



ถาม เรื่องอธิษฐานบารมีกับสัจจบารมี ฟังดูใกล้เคียงกัน สัจจะเป็นเครื่องมือของอธิษฐานหรือเปล่า

ตอบ สัจจะคือความจริงใจ ส่วนอธิษฐานเป็นการตั้งใจ เช่นตั้งเป้าว่าปีนี้จะเกษียณ ถ้ามีสัจจะ จะล่อให้ทำงานต่อ ก็จะไม่ทำ ถ้าไม่มีสัจจะก็เปลี่ยนใจได้ ถ้าขอให้ทำต่อ ก็อ้างว่าเมตตาสงสาร ก็จะทำต่อ อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสัจจะ คนบางคนชอบตั้งใจอยู่เรื่อย พรุ่งนี้จะทำนั่นพรุ่งนี้จะทำนี่ พอถึงเวลากลับไม่ทำ แสดงว่าไม่มีสัจจะ มีแต่อธิษฐาน ถ้าทำตามที่ได้ตั้งใจไว้ แสดงว่ามีสัจจะมีอธิษฐาน สัจจะนี้ไม่ได้หมายถึงกับตัวเราเท่านั้น กับผู้อื่นก็ต้องมีสัจจะ รับปากรับคำกับใครไว้แล้ว ก็ต้องรักษาสัจจะ เช่นเวลาแต่งงาน ก็ให้คำสัญญากับคู่ครองว่า จะอยู่กันไปจนวันตาย ถ้าหย่ากันเลิกกันก่อนก็แสดงว่าไม่มีสัจจะ

จึงมีคติเตือนใจว่า ก่อนจะพูดอะไรคิดให้ดีเสียก่อน เพราะก่อนจะพูดเราเป็นนายของคำพูด พอพูดแล้ว คำพูดจะเป็นนายของเรา เช่นเดียวกับความคิดตั้งใจก็แบบเดียวกัน ก่อนที่จะตั้งใจทำอะไรก็คิดให้ดีก่อน ว่าจะทำได้หรือไม่ ถ้าทำไม่ได้ก็อย่าไปตั้ง เช่นหลวงตาท่านตั้งใจจะนั่งตั้งแต่หัวค่ำจนถึงสว่าง นี่ก็เป็นการตั้งอธิษฐานแล้ว ถ้าไม่มีสัจจะ พอเจ็บปวดทนไม่ไหวก็จะเลิกนั่ง ถ้ามีสัจจะ จะปวดหรือจะตาย ก็จะไม่ลุก จนกว่าจะถึงเวลาที่ได้กำหนดไว้ อย่างนี้ถึงจะมีสัจจะ อย่างเวลาเริ่มปฏิบัติกันใหม่ๆ ก็ตั้งนาฬิกากันไว้ ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ถ้านาฬิกายังไม่ดัง ก็จะไม่ลุก ถ้าลุกก่อนที่มันดัง ก็แสดงว่าไม่มีสัจจะ

มีความตั้งใจแต่ไม่มีสัจจะ ก็เลยล้มเหลว ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ได้ตั้งไว้ สำคัญมากนะเวลาจะทำอะไร ถ้าไม่ปิดประตูตีแมวตีหมา มันก็จะหาช่องออกไปเรื่อยๆ ต้องปิดช่องออก ก็ต้องตั้งสัจจอธิษฐาน จะตั้งสูงตั้งต่ำอย่างไรก็ต้องดูกำลังของเรา อย่าไปตั้งที่สูงกว่าที่จะทำได้ จะท้อแท้ ตั้งทีไรก็ทำไม่ได้ทุกที ไม่รู้จะตั้งไปทำไม ก็จะไม่มีความตั้งใจต่อไป ถ้าตั้งใจแล้วทำได้ ก็จะเกิดกำลังใจ ขั้นต่อไปก็ตั้งให้มากขึ้น ตอนต้นก็ตั้งชั่วโมงหนึ่ง ต่อไปก็ ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ตั้งให้มากขึ้นไปตามลำดับ ตามกำลังความสามารถ

อย่าปฏิบัติอยู่กับที่ ปฏิบัติมากี่ปีก็เหมือนเดิม เคยทำเท่าไหร่ก็ทำเท่านั้น อย่างนี้จะไม่ก้าวหน้า ต้องพัฒนา ต้องเพิ่มการปฏิบัติให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญสติ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด จะปฏิบัติก้าวหน้าหรือไม่ ก็อยู่ที่สตินี้เป็นหลัก ถ้าไม่มีสติแล้วถึงแม้จะนั่งเป็นชั่วโมงๆ ก็นั่งหลับหรือนั่งฟุ้งซ่าน เพราะไม่มีสติกำกับจิตให้อยู่กับงานที่ทำ พอสติเผลอปั๊บก็เริ่มสัปหงกหลับไป นั่งเพื่อให้ได้เวลา พอนาฬิกาปลุกก็ตื่นขึ้นมา อย่างนี้นั่งเพื่อเอาเวลา นั่งอย่างไม่มีสติ ถ้ามีสติแล้วจะได้ความสงบ พอสงบแล้วถึงแม้จะได้เวลาแล้ว ก็จะไม่ลุก เพราะมันสบาย เวลาจิตสงบแล้วมันเพลิน ไม่รู้สึกความเจ็บปวด นั่งไปได้เรื่อยๆ สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องใช้สติถึงจะทำได้อย่างถูกต้อง ทำได้ผล สติจึงมีความจำเป็นในทุกกรณี

ที่ประเทศศรีลังกา จะถือมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นสูตรที่สำคัญมาก จะท่องกันได้มาก ให้ความสำคัญมากกว่าพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เพราะถ้ายังไม่มีสติ พอฟังพระธัมมจักฯก็ทำอะไรไม่ได้ เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ของการปฏิบัติจริงๆ ก็คือสติ ครูบาอาจารย์เน้นเรื่องสติก่อนเลย เวลาที่ท่านว่ากล่าวตักเตือนพระเณร ก็เป็นการให้สติ พอทำอะไรผิดพลาดท่านจะใส่อย่างแรงเลย ถ้ามีสติจะไม่ผิดพลาด ถ้าผิดพลาดแสดงว่าเผลอสติ ใจกำลังไปคิดเรื่องอื่น ไม่อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ จึงทำผิดๆ ถูกๆ ถ้ามีสติแล้วจะรู้อยู่ทุกขณะว่ากำลังทำอะไรอยู่ ทำถูกหรือไม่ จึงอย่าไปเห็นอะไรสำคัญกว่าสติ ถ้าเข้าสู่การปฏิบัติแล้วต้องเจริญสติก่อน พอได้สติแล้ว สมาธิจะตามมา ปัญญาจะตามมา วิมุตติจะตามมา ถ้าไม่มีสติแล้วไม่มีทางที่จะได้สมาธิ ได้ปัญญา ได้วิมุตติ อย่าปล่อยใจออกไปหาสิ่งต่างๆ ดึงใจไว้ให้อยู่กับร่างกาย ไม่ว่าจะอยู่กับใครถ้าไม่ส่งใจออกไปก็เหมือนอยู่คนเดียว อยู่กับร่างกาย อยู่กับความคิด ปล่อยให้คนอื่นพูดไปเรากำกับจิตใจ ให้อยู่ในปัจจุบันให้อยู่กับพุทโธ ถ้าฟังเสียงพูด ก็พิจารณาว่าเกิดแล้วดับไปพูดปั๊บก็หายไป ไม่ต้องเอามาคิดมาใคร่ครวญมาปรุงแต่งพูดปั๊บก็หายไป ถ้ามีสติอยู่ในปัจจุบัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะชั่วขณะเดียว แล้วก็หายไป อย่างที่พูดอยู่นี้ พอพูดเสร็จก็หายไปแล้ว ถ้าไม่เอามาคิดเอามาปรุงต่อ ก็ผ่านไปแล้ว ถ้าเอามาคิดมาปรุงก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา

ถ้าคิดปรุงแต่งไปทางกิเลส เช่นพูดไม่ดี ก็เกิดอารมณ์ไม่ดีตามมา ถ้าพูดดีก็ดีอกดีใจ อยากจะให้พูดอีก ก็เป็นกิเลสขึ้นมา ต้องสักแต่ว่าฟัง คือฟังด้วยสติ ฟังด้วยอุเบกขา ได้ยินแล้วก็ผ่านไป ไม่เอามาใส่ใจ ถ้าไม่ใช่เป็นเรื่องที่ต้องรับรู้ ถ้าไม่ได้พูดกับเรา พูดกับคนอื่น ก็ไม่ต้องเอามาใส่ใจ ไม่ต้องไปสนใจ ดึงใจไว้ให้อยู่ในปัจจุบัน ต่อไปก็จะมีสติ พอมีสติแล้วให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับลมก็อยู่กับลม บางคนชอบใช้ลมกับพุทโธควบคู่กันไป ก็ทำได้ เช่นหายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธก็ได้ แต่บางคนรู้สึกว่าสับสน ก็ไม่ต้องใช้ทั้ง ๒ อย่าง เอาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ จะเอาพุทโธอย่างเดียว ไม่ต้องไปยุ่งกับลมเลยก็ได้ ก็ให้อยู่กับพุทโธๆ ไป หรือจะไม่เอาพุทโธ จะเอาลมอย่างเดียวก็ได้ อยู่ที่จริตของเรา อยู่ที่ความละเอียดของจิตด้วย จิตหยาบต้องใช้ลมควบไปกับพุทโธ ถ้าจิตละเอียดแล้วไม่ต้องการพุทโธ ต้องการลมอย่างเดียว หรือต้องการพุทโธอย่างเดียว ต้องสังเกตดูว่าจิตหยาบหรือละเอียด วิธีไหนได้ผลก็เอาวิธีนั้น ถ้ามีสติแล้วแต่ใช้วิธีนี้แล้วไม่ได้ผล ไม่ถูกจริต ก็ต้องใช้วิธีอื่น ถ้าไม่มีสติไม่ว่าจะใช้วิธีไหนก็จะไม่ได้ผลทั้งนั้น ต้องแยกแยะว่าปัญหาอยู่ตรงไหน อยู่ที่กรรมฐาน หรืออยู่ที่มีสติหรือไม่มีสติ มี ๒ ส่วนด้วยกันที่ต้องพิจารณาดู



ถาม เวลามีอารมณ์อยากไปกราบครูบาอาจารย์แต่ไปไม่ได้ จะรู้สึกเศร้าหมอง พอรู้ทันมันก็จะวางลงได้ จะยอมรับมันได้ ไม่ทราบว่ายอมรับเพราะความจำยอมหรือเปล่า

ตอบ รับแบบไม่ถาวร ขณะใดที่มีสติมีปัญญาทันก็รับได้ แต่สติปัญญาของเรายังไม่ต่อเนื่อง พอเผลอก็จะไม่ยอมรับ ต้องพยายามทำให้มีสติปัญญาอย่างต่อเนื่อง

ถาม ที่อยากจะไปนั้น อยากจะไปทำความดีให้มากขึ้น

ตอบ ความดีอย่างนั้นไม่ดีเท่ากับความดี ที่เรากำลังทำในปัจจุบันที่เป็นสุดยอดของความดี ความดีส่วนอื่นเหมือนกิ่งกับลำต้นไม่ใช่รากไม่ใช่หัวใจของความดี คือการปฏิบัติกิจในอริยสัจทั้ง ๔ ประการ นี่คือหัวใจของความดี การไปทำบุญให้ทานไปเป็นส่วนย่อยของการทำความดี เหมือนกับตัดกิ่งไม้ตัดลำต้นแต่ไม่ได้ขุดรากถอนโคนต้นไม้ออกมา ตัดกิ่งไป ตัดต้นไป ทิ้งไว้ไม่นาน ก็งอกกลับมาอีก ทำบุญให้ทานรักษาศีลนั่งสมาธิไปกิเลสก็ดับไปชั่วคราว แล้วก็งอกกลับมาใหม่ ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำกิจในอริยสัจ ๔ ได้แล้ว กิเลสจะไม่งอกกลับขึ้นมาอีก เพราะถอนรากถอนโคนเลย การเจ็บไข้ได้ป่วยจึงเป็นโอกาสที่ดีของเรา คนเราถ้าไม่ถูกบังคับจะไม่อยู่กับที่ จะไปอยู่เรื่อยๆ กิเลสจะหลอกให้ไปทำความดีที่ไม่สะเทือนมัน ทำบุญให้ทานรักษาศีลไปนั่งสมาธินี้ ยังไม่สะเทือนเท่าไหร่ ไม่เหมือนกับการเจริญวิปัสสนา ที่ถอนรากถอนโคนมันเลย ฆ่ามันตายเลย การนั่งสมาธิรักษาศีลทำบุญให้ทานนี้ เป็นเพียงฉีดยาสลบ พอฤทธิ์

ของยาสลบหมดไป ก็ฟื้นกลับขึ้นมาอีก กิเลสไม่กลัวอะไรเท่ากับวิปัสสนา ไม่มีวิปัสสนาในศาสนาอื่น มีแต่ของพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ศาสนาอื่นสอนได้ถึงขั้นสมาธิเท่านั้น ไม่สามารถสอนเรื่องวิปัสสนาได้ ไม่มีใครรู้อริยสัจ ๔ ไม่มีใครรู้ไตรลักษณ์ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่รู้

ถาม พยายามอยู่ แต่ยังเป็นคนกิเลสหนา เวลาที่ได้มากราบฟังธรรมจากปากท่านอาจารย์แล้ว มีความปีติอย่างสูงสุดเลย

ตอบ ปีติยังไม่พอ ต้องนิโรธถึงจะพอ ต้องนิโรธให้ได้ ต้องตัดตัณหาทั้ง ๓ ให้ได้ กามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา เพราะการออกไปแสวงบุญจะเป็นเครื่องมือของกามตัณหาไปในตัว ญาติโยมแถวนี้เวลาออกพรรษาแล้ว จะชอบไปทอดกฐินที่ต่างจังหวัดกัน จะได้ไปเที่ยวด้วย ไปเชียงใหม่จะได้ไปเที่ยวไปซื้อของด้วย กิเลสแฝงไปด้วย แต่ก็ยังดีกว่าที่ไปเที่ยวอย่างเดียว คนบางคนไม่ไปทอดผ้าป่าไม่ไปทอดกฐินเลย ไปทัวร์อย่างเดียว ถ้าดื่มเหล้าก็แบบไม่ผสมโซดา ดื่มเพียวๆเลย ถ้าทำบุญแล้วไปเที่ยวด้วย ยังผสมโซดาหน่อย ดื่มแล้วไม่ค่อยเมา เหมือนไปทัวร์ล้วนๆเลย ไปกินไปเที่ยวไปอยู่โรงแรม ๕ ดาว เที่ยวระดับ ๕ ดาวอย่างเดียว ไม่คิดถึงเรื่องการไปทำบุญให้ทานเลย ขอเที่ยวอย่างเดียว นี่ถ้าพวกเราไปเที่ยวอเมริกาก็ควรแวะไปตามวัดไทยทำบุญบ้าง จะได้ทำให้จางๆ หน่อย ไม่เมามากจนเกินไป ไปอินเดียก็ไปทำบุญที่โรงพยาบาลนะ หลวงตาท่านไม่พาพระเณรไปทำวัตรครูบาอาจารย์เลย ท่านไปองค์เดียว

ท่านรู้ทัน ถ้าพาพระเณรไป ก็จะกระดี๊กระด๊าดีอกดีใจ ได้ออกไปดูนั่นดูนี่



ถาม อยากจะทำอยากปฏิบัติตามอย่างที่ท่านอาจารย์สอน และก็อยากเป็นอย่างที่ท่านอาจารย์เป็น แต่ก็ทำไม่ได้สักที ไม่ทราบว่าท่านอาจารย์มีแรงบันดาลใจอะไร

ตอบ ไม่มี มีแต่ความขยัน ต้องกำหนดตาราง บังคับตัวเราให้ทำตามตาราง กำหนดจากน้อยไปหามาก เช้าเย็นเอาวันละชั่วโมงก่อน ต่อมาก็เพิ่มเป็น ๒ ชั่วโมง เพิ่มจาก ๒ รอบเป็น ๓ รอบ ถ้าปล่อยวางได้มาก ก็จะเพิ่มได้มาก ต้องลดภารกิจอื่น อย่ารักพี่เสียดายน้อง ต้องเอาธรรม อย่าเอาโลก

ความเชื่อและความขยัน ถ้าปฏิบัติมากก็ได้ผลมาก ถ้าปฏิบัติน้อยก็ได้ผลน้อย เชื่อว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมีจริง อยู่ในความสามารถของพวกเราของทุกคน ไม่เช่นนั้นพระพุทธเจ้าจะไม่ทรงเสียเวลามาสอนพวกเรา แต่พวกเราไม่มีความเชื่อมั่นในคำสอน ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเรา เราประมาทตัวเรา เราประมาทคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่อุตสาหะพากเพียรที่จะปฏิบัติตาม ยังถูกกิเลสหลอกว่า ไม่มีปัญญา ไม่มีบารมี หลอกเราไปเรื่อยๆ ถ้ายังคิดอย่างนี้อยู่ อีก ๑๐ ชาติก็จะเป็นอย่างนี้ ถ้าคิดว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนความจริง เราสามารถปฏิบัติตามได้ ขอให้ทำจริงๆเถิด



ถาม ถ้าอยากจบอย่างมีความสุข ต้องทำอย่างไร

ตอบ ต้องทำอย่างที่สอน อย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปอยากได้อะไร อยู่แบบอุเบกขา ตามมีตามเกิด ใครจะมาแย่งแฟนไปก็เอาไปเลย ใครจะมาแย่งสมบัติไป มีปัญญาเอาไปได้ก็เอาไปเลย ใครจะมาฆ่ามีปัญญาฆ่าก็ฆ่าไปเลย อย่างนี้ก็จะอยู่อย่างมีความสุข ใจจะสงบ จะเป็นอุเบกขา ถ้าไปต่อสู้ก็จะวุ่นวายใจ ให้ใช้สูตร ๓ "ย" คือ **ยอม หยุด เย็น** ถ้าจะเอาชีวิตเราไปได้ ก็ยอมให้เอาไป เราจะหยุดต่อสู้ พอหยุดต่อสู้แล้ว ใจก็จะเย็นเป็นอุเบกขา จำ ๓ "ย" นี้ไว้นะ **ยอม หยุด เย็น** สามีจะไปก็ปล่อยให้ไป จะด่าเราก็ปล่อยให้ด่าไป จะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป มีปัญญาทำได้ก็ปล่อยให้ทำไป หลบไม่ได้เราก็ยอม หลบได้ก็หลบ หลีกได้ก็หลีก แต่จะไม่ทำเขา จะไม่ต่อสู้กับเขา ขอให้ดูการกระทำของพระพุทธเจ้าต่อพระเทวทัต ที่พยายามปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้ง ทรงต่อสู้หรือไม่ ถ้าจะทำพระเทวทัตทำไม่ได้หรือ ระดับพระพุทธเจ้านี่ แต่ทรงยอมหยุดเย็น

ต้องเจริญสัมมาทิฐิอยู่เรื่อยๆ เจริญไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ พิจารณาไตรลักษณ์ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ในรูปเสียงกลิ่นรส ในลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าเห็นเป็นไตรลักษณ์หมด ก็จะอยู่อย่างมีความสุขไปตลอด ปรมังสุขังไปตลอด ไม่ได้ปรมังสุขังตอนที่ตายนะ ปรมังสุขังตั้งแต่ตอนที่ปล่อย ปล่อยเมื่อไหร่ก็จะปรมังสุขังเมื่อนั้น พระพุทธเจ้าทรงปรมังสุขัง ในวันเพ็ญเดือน ๖ ทรงปล่อยตามลำดับ ตอนแรกปล่อย

ลาภยศสรรเสริญสุขก่อน ตอนออกบวชก็ปล่อยไปส่วนหนึ่งแล้ว แล้วก็มาปล่อยรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็มาปล่อยจิต พอปล่อย ๓ ส่วนนี้แล้วก็ปล่อยหมดแล้ว ไม่มีอะไรเป็นปัญหาอีกต่อไป



ถาม ขอคติธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติง่ายๆ

ตอบ นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระทุกเช้าเย็น

ถาม สวดแบบทำวัตรเย็น

ตอบ การสวดเป็นการทำใจให้สงบในระดับหนึ่ง เป็นระดับอนุบาล ถ้าอยากจะให้สงบมากกว่านั้นก็ต้องนั่งหลับตา แล้วก็ดูลมหายใจเข้าออก หลังจากสวดมนต์เสร็จแล้วควรจะนั่งสมาธิต่อ จะสงบมากกว่าการสวดมนต์ บุญที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบของใจ ที่ปฏิบัติกันนี้ก็เพื่อความสงบใจ ทำบุญก็เพื่อความสงบใจ รักษาศีลก็เพื่อความสงบใจ ไหว้พระสวดมนต์ก็เพื่อความสงบใจ แต่ความสงบใจของการกระทำแต่ละอย่างนี้ มีมากน้อยต่างกัน การให้ทานก็ได้ความสงบนิดหนึ่ง รักษาศีลก็สงบมากขึ้น สวดมนต์ไหว้พระก็ยิ่งสงบมากขึ้น นั่งสมาธิก็จะสงบได้เต็มที่แต่ไม่ถาวร ถ้าจะสงบอย่างถาวรก็ต้องเจริญวิปัสสนา ความสงบมีเป็นขั้นๆ ขอให้ญาติโยมทำบุญให้ทานรักษาศีล ไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ แล้วก็เจริญปัญญาวิปัสสนา ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ปล่อยวาง ให้พิจารณาว่าไม่มีอะไรเป็น

ของเรา เราไม่ใช่ร่างกาย เราคือใจ ใจไม่ตายไปกับร่างกาย ใจไม่ได้ตายไปกับสิ่งต่างๆนะ ใจต้องอย่าไปทุกข์กับสิ่งต่างๆ ถ้าไม่ยึดติดจะไม่ทุกข์ ถ้ายึดติดจะทุกข์

อย่าไปยึดติดกับอะไร ถึงเวลาเขาจะไปก็ปล่อยให้เขาไป ร่างกายนี้ถึงเวลาเขาจะไปก็ให้เขาไป เราไม่ได้ไปกับเขา เราไม่ได้ตายไปกับเขา เราไม่ต้องกลัว เราได้ร่างกายมาไม่รู้กี่ล้านร่างแล้ว พอหมดร่างกายนี้ ก็ไปหาร่างกายใหม่ เป็นเหมือนตุ๊กตา เราได้ตุ๊กตามาเล่นตัวหนึ่ง พอมันตายไปเราก็ไปหาตุ๊กตาตัวใหม่มาเล่นใหม่ ถ้าไม่หลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเราจะไม่ทุกข์ ต้องยอมรับความจริงว่าเขาไม่เที่ยง มีเกิดแล้วต้องมีดับไปเป็นธรรมดา มีอย่างเดียวที่ไม่ดับไม่ตายก็คือใจ แต่ใจกลับไปกลัวแทนร่างกาย ร่างกายเขาไม่กลัวหรอก เขาไม่รู้เรื่อง เขาเป็นเขาตายเขาไม่รู้เรื่อง แต่ผู้ที่มาควบคุมมาครอบครองร่างกายคือใจนี้ ไปกลัวแทนไปทุกข์แทนร่างกาย ถ้ามีธรรมะก็จะรู้ทันจะปล่อยวางได้ จะปล่อยได้ก็ต้องใช้สมาธิปล่อย ตอนนี้เรามีปัญญาแล้ว แต่ไม่มีสมาธิที่จะแยกใจออกจากกายได้ ตอนนี้ใจยังติดกับร่างกายเหมือนกาวตราช้าง ติดกันแน่นมาก ใจยึดติดกับร่างกายแน่นมาก ถ้าอยากจะแยกออกจากกัน ต้องนั่งสมาธิให้มาก เพราะเวลาจิตสงบนี้จะแยกออกจากกันเต็มที่เลย พอแยกได้แล้วก็จะสบาย พอปัญญาสั่งว่าอย่ายึด ก็จะไม่ยึด จะไม่ทุกข์กับความเป็นไปของร่างกาย จะแก่ก็แก่ไป จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็เจ็บไป จะตายก็ตายไป ไม่ใช่ตัวเราของเรา



ทุกขเวทนา

ทุกขเวทนา

เช่นเดียวกับความเจ็บของร่างกาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยหรือนั่งสมาธิไปนานๆ แล้วเกิดอาการเจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้ ความเจ็บของร่างกายนี้มีเพียงเปอร์เซ็นต์เดียวเท่านั้น แต่ความเจ็บของใจนี้มี ๙๙ เปอร์เซ็นต์ด้วยกัน ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่ความเจ็บของร่างกาย แต่ทนความเจ็บของใจ ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บของร่างกายไป ด้วยการขยับตัว เปลี่ยนอิริยาบถ **ความเจ็บใจนี้ต่างหากที่เป็นปัญหา** ถ้าสามารถควบคุมความอยากไม่ให้ทำงานได้ ความเจ็บของร่างกายจะเป็นเหมือนกับเข็มฉีดยา เวลาหมอบอกว่าจะฉีดยา ก็ทุกข์ขึ้นมาในใจก่อนแล้ว ยังไม่ทันถูกเข็มเลย พอหมอฉีดเข้าไปจริงๆ ก็เจ็บนิดเดียว จะเจ็บที่ใจมากกว่า แต่พอใจยอมเจ็บ จะเจ็บนิดเดียว **เพราะฉะนั้นเวลานั่งสมาธิแล้วเกิดอาการเจ็บ ต้องควบคุมความอยากหนีจากความเจ็บนี้ไปให้ได้**

ถาม ทุกข์ขังต่างกับเวทนาอย่างไร

ตอบ ทุกขเวทนาเป็นนามขันธ์ เวทนามี ๓ ชนิดคือ ๑. ทุกขเวทนา ๒. สุขเวทนา ๓. ไม่สุขไม่ทุกขเวทนา เวลาร่างกายกินข้าวอิ่มก็จะมีสุขเวทนา เวลาร่างกายหิวก็จะมีทุกขเวทนา ส่วนทุกข์ขังคือความทุกข์ใจ ที่เกิดจากความอยากจะกิน ทั้งๆที่เพิ่งจะกินอิ่มมีสุขเวทนา แต่ใจกลับมีความทุกข์ เพราะอยากจะกินอีก ทุกข์ในใจกับทุกข์ในขันธ์เป็นคนละส่วนกัน นามขันธ์กับใจเป็นคนละส่วนกัน เวลานั่งแล้วเจ็บที่ร่างกาย อันนี้เป็นทุกขเวทนา เป็นทุกข์ในขันธ์ ถ้าอยากให้ความทุกขเวทนาหายไป ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เกิดทุกข์ในอริยสัจ ที่มีน้ำหนักมากกว่าทุกข์ในขันธ์ ถ้าทุกข์ในอริยสัจไม่เกิด ทุกข์ของร่างกายคือทุกขเวทนาก็จะไม่เป็นปัญหา เพราะปัญหาอยู่ที่ความทุกข์ใจ การปฏิบัติ ก็เพื่อดับทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ในใจที่เกิดจากตัณหาความอยาก แต่ทุกขเวทนาขันธ์ที่มีร่างกายเป็นเหตุ เราดับไม่ได้ ต้องดับไปเอง แต่ทุกข์ที่เราดับได้ก็คือทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่เกิดจากความอยากคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาได้ ความทุกข์ใจก็จะดับไป เช่นนั่งบริกรรมพุทโธ ไม่ให้ใจอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากก็จะหายไป เพราะใช้การบริกรรมพุทโธมาสกัดไว้ สกัดการทำงานของตัณหา ที่ใช้ความคิดปรุงแต่งเป็นเครื่องมือ ถ้าเอาสังขารความคิดปรุงแต่งมาบริกรรม ก็จะไม่สามารถสร้างตัณหาขึ้นมา ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิด ใจก็จะสงบ ถึงแม้

ความเจ็บของร่างกายยังมีอยู่ แต่ใจไม่วุ่นวายไปกับความเจ็บของร่างกาย



ถาม ผ่านทุกขเวทนาไปไม่ได้ จะทำอย่างไร

ตอบ พุทโธๆให้มันถี่ อย่าไปคิดเรื่องอื่น พุทโธๆไป หรืออนิจจังทุกขังอนัตตาก็ได้ ดินน้ำลมไฟก็ได้ อย่าไปคิดเรื่องอื่น ให้บริกรรม อนิจจังทุกขังอนัตตา พุทโธๆ เกิดแก่เจ็บตาย ไปเรื่อยๆ

ถาม สลับกันไปก็ได้

ตอบ บริกรรมพุทโธๆอย่างเดียวก็ได้ แล้วแต่จะชอบ ดึงใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเวทนา ไม่ให้มีโอกาสกลัว หรืออยากให้เวทนาหายไป ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่อง ทำใจเฉยๆ ไม่คิดปรุงแต่งกับเรื่องเวทนา นี่เป็นวิธีเบื้องต้นที่จะต่อสู้กับทุกขเวทนา พอจิตมีพลังสมาธิแล้ว ต่อไปเวลาเจ็บปวดก็พิจารณาความจริงให้ได้ว่า มันเจ็บแค่นี้เอง เมื่อใจไม่ปรุงแต่งจะไม่กลัวความเจ็บของร่างกาย จะยอมรับ จะปล่อยวางเวทนาได้ ปล่อยด้วยปัญญา แต่เบื้องต้นต้องอาศัยการบริกรรมพุทโธๆไปก่อน บริกรรมอะไรที่เราถนัดเราชอบก็ได้ เกาะติดกับมันไป ทุกลมหายใจเข้าออก อย่าให้มีโอกาสคิดถึงความเจ็บเลย นั่งไม่ต้องกลัวเจ็บ นั่งเพื่อให้มันเจ็บ เพื่อจะได้เกิดปัญญา เพื่อจะได้เกิดสมาธิ สร้างสมาธิด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ไม่เห็นจะยากเลย คิดทั้งวันยังคิดได้ ทำไมคิดคำว่าพุทโธเพียง ๑๐ นาที ๒๐ นาทีทำไมจะทำไม่ได้

ถ้าบริกรรมจริงๆ ไม่คิดเรื่องอื่น ภายใน ๕ นาทีก็ดับแล้ว ๕ นาที ๑๐ นาทีนี้ก็ดับแล้ว ทุกขเวทนาหายไปแล้ว จิตสงบลงแล้ว ไม่นานจริงๆ ลองทำดู ตอนนั่งใหม่ๆมันเจ็บเราก็นึกถึงอนิจจังๆ บริกรรมอนิจจังๆไป เพียง ๒ ถึง ๓ นาทีมันหายไปแล้ว ความเจ็บมันหายไป ไม่มีใครสอน มันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาว่าจะต้องใช้แบบนี้ สู้มัน ลองทำดู

ถาม มันเหมือนยื้อกัน เดี๋ยวมันก็มาอีก

ตอบ เพราะไม่บริกรรม มัวแต่ไปจ้องมัน อย่าไปสนใจมันเลย อย่าไปยื้อ อย่าไปยุ่งกับมันเลย อยู่กับพุทโธๆอย่างเดียว หรืออยู่กับคำบริกรรมอื่นก็ได้ อย่าไปเล็งไปจ้องเมื่อไหร่จะหาย อย่างนี้ก็ไม่ได้บริกรรมแล้ว อย่าไปสนใจจะหายไม่หาย ไม่ต้องสนใจ ให้ฝากเป็นฝากตายไว้กับคำบริกรรม

ถาม ให้ดูความรู้สึกไปเรื่อยๆ

ตอบ ดูอย่างเดียวจะไม่พอ เพราะขณะที่เราดูความคิดปรุงแต่งยังคิดไปเรื่อยๆ ถ้าบริกรรมแล้วความคิดอื่นจะเข้ามาไม่ได้ เพราะคำบริกรรมก็เป็นสังขารความคิดปรุงแต่ง เหมือนกับความอยากเป็นสังขารเหมือนกัน เหมือนใช้รถคันเดียวกัน ถ้าเราเอารถคันนี้มาขับคนอื่นก็ขับไม่ได้ ถ้าดูเฉยๆคนอื่นก็จะขับไปได้ เราต้องเอารถคันนี้มาขับ เอาสังขารนี้มาปรุงในทางธรรมะ ในทางมรรค ด้วยการบริกรรมพุทโธๆไป กิเลสก็จะไม่มีโอกาสมาคิดถึงความกลัว กลัวความเจ็บและอยากให้ความเจ็บหายไป พอไม่มีโอกาสจะคิดกิเลสก็หยุด พอหยุดทำงานความทุกข์

ก็หายไป เวลาเรานั่งทำอะไรที่เพลินนี้ไม่เห็นเจ็บเลย พอนั่งสมาธิเพียง ๕ นาทีก็เริ่มเจ็บแล้ว มันไม่เคยเพราะกิเลสมันเริ่มก่อกวนแล้ว เพียงแต่นั่ง ๕ นาทีกิเลสก็เริ่มก่อกวนแล้ว อยากจะลุกแล้ว ความอยากจะลุกนี้ทำให้ทนนั่งอยู่ไม่ได้ ขาดสติดึงใจไว้ ควบคุมบังคับใจให้คิดตามที่เราสั่ง เหมือนสุนัขที่เราไม่สามารถดึงมันไว้ สติถ้าเป็นเชือกก็เป็นเชือกกล้วย พอมันกระตุกเชือกก็ขาด มันก็วิ่งไปแล้วตามเรื่องของมัน เราต้องเจริญสติให้มาก ปัญหาก็คือการขาดสติ ที่จะดึงใจให้อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา เบื้องต้นต้องฝึกจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ อย่าให้ไปที่โน้นที่นั่น อย่าคิดถึงอดีตอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน กำลังทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำนั้น อย่างนี้เรียกว่าตามรู้เจริญสติ พอมีสติสั่งให้อยู่ที่นี่ได้แล้ว เวลาสั่งให้อยู่กับพุทโธมันก็จะอยู่กับพุทโธ แต่ตอนนี้ยังทำไม่ได้ พอพุทโธได้ ๒ คำก็แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว เมื่อไหร่จะหาย ยังไม่หายเลย มันไปแล้ว ไม่ได้อยู่กับพุทโธแล้ว ให้มันอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ให้อยู่กับคำบริกรรมอย่างเดียวอย่างต่อเนื่อง เพียง ๕ นาทีนี้ ทำไม่ได้หรือเพียง ๕ นาที ลองทำดู



ถาม ถ้าพิจารณาเวทนาจนข้ามเวทนาไปได้แล้ว ต้องดูอะไรต่อไป

ตอบ สบายแล้วก็อยู่เฉยๆไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเจ็บปวดใหม่ ก็แก้มันใหม่ ทำไปจนกว่าจะไม่กลัวความเจ็บอีกต่อไป

ถาม แต่ตอนนั้นมันจะสุข

ตอบ ถ้าสุขก็อยู่เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ไป นั่งต่อไป อย่างที่หลวงตาท่านเล่าว่าต้องผ่านเวทนา ๓ ตัวด้วยกัน นั่งตลอดคืนตั้งแต่เย็นจนถึงเช้ามืด ประมาณ ๘ ชั่วโมง ท่านบอกจะผ่านเวทนา ๓ ขั้น ขั้นหนู ขั้นเป็ดไก่ แล้วก็ขั้นช้าง พอผ่านขั้นแรกไปก็จะสงบสักระยะหนึ่ง แล้วก็เริ่มเจ็บปวดขึ้นมาใหม่ จะรุนแรงกว่าขั้นแรก ก็ต้องพยายามผ่านไปให้ได้ ผ่านขั้นนี้ได้แล้วก็ไปขั้นที่ ๓ ขั้นสุดท้าย ถ้าผ่านขั้นนี้ได้แล้ว จะไม่กลัวความเจ็บปวดที่เกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ที่เกิดจากความตาย



ถาม เวลาเกิดเวทนาแล้วพิจารณาเรื่องอื่นได้ไหม

ตอบ ได้ แต่ไม่ได้แก้ปัญหาอย่างถาวร ถ้าไปคิดเรื่องอื่นก็ทำให้เราลืมเรื่องเจ็บปวดได้ เช่นเวลานั่งดูหนังเป็นชั่วโมง ก็ไม่รู้สึกเจ็บปวดแต่อย่างใด ทั้งๆที่มันก็เจ็บปวดอยู่ แต่เราไม่สนใจกับความเจ็บปวด เพราะมีเรื่องอื่นมาดึงความสนใจ เวลานั่งเล่นไพ่ทั้งคืนก็นั่งเล่นได้ แต่ให้นั่งสมาธินี้นั่งไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรให้จิตทำ จะดูแต่ความเจ็บ พอเกิดความเจ็บก็จะเกิดตัณหาอยากหนีความเจ็บทันที ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ จนทนที่จะนั่งต่อไปไม่ได้

ถาม พิจารณาดินน้ำลมไฟได้หรือไม่

ตอบ ทำได้ เป็นอุบายของสมาธิ เป็นการเบี่ยงเบนจิตไปเรื่องอื่น

ไม่ได้พิจารณาแก้ปัญหาที่ราก คือความหลง ไปหลงคิดว่าเราเจ็บ ถ้าแยกแยะดูแล้ว จะเห็นว่าไม่มีเราอยู่ในความเจ็บนั้น มีแต่ความเจ็บกับตัวรู้เท่านั้นเอง ตัวรู้ก็ไม่ได้เจ็บ แต่กิเลสไปผูกตัวเราไว้กับเวทนา ว่าเราเจ็บ ตัวนี้ที่ต้องแก้ให้ได้ คือตัวหลงนี้ ไปหลงว่าเราเจ็บ ต้องถามว่าแล้วเราอยู่ตรงไหน ลองไล่ดู เราอยู่ตรงกระดูกหรืออยู่ที่ขนอยู่ที่เล็บอยู่ที่ฟัน อยู่ตรงไหนกันแน่ ไล่ดูไปทั้ง ๓๒ อาการ แล้วก็จะเห็นว่าไม่มีเรา ก็จะรู้ว่าตัวเรานี้เกิดจากความหลง เมื่อไม่มีเราก็จบ มีแต่ตัวรู้ รู้ตามความจริงไป คนเรามีจริตไม่เหมือนกัน บางคนมีปัญญามาก รู้จักวิเคราะห์พิจารณาแยกแยะ พวกนี้พิจารณาได้เร็ว บางคนคิดไม่เป็น แยกแยะไม่เป็น ก็ต้องใช้อุบายของสมาธิไปก่อน พุทโธไปเรื่อยๆก่อน เวลาเจ็บปวดขึ้นมาก็พุทโธๆไป ไม่ให้คิดถึงความเจ็บปวด พอจิตไม่มีช่องที่จะไปอยากให้ความเจ็บหายไป ก็จะไม่ทุกข์ใจ สงบตัวลงได้ แต่เป็นการแก้ด้วยอุบายของสมาธิ ไม่เห็นอริยสัจ ๔ ในใจ คือทุกข์เกิดจากสมุทัยความอยาก และทุกข์ที่ดับด้วยมรรคคือสติปัญญา ยังไม่เห็น ก็ยังไม่มีดวงตาเห็นธรรม ก็ยังอยู่ในขั้นโลกียะอยู่ สมาธิเป็นขั้นโลกียะ ถ้าได้ขั้นนั้นแล้วก็สบายพอควร เวลาเจ็บปวดมากๆไม่ต้องหายาแก้ปวดก็ได้ พุทโธๆไปอย่างเดียว ร่างกายจะเจ็บก็เจ็บไป แต่ใจไม่ไปเจ็บกับมันก็แล้วกัน มันก็จะไม่เจ็บมาก ถ้าพิจารณาจนเห็นอริยสัจในใจ ว่าทุกข์นี้มี ๒ ชั้น ทุกข์ที่กายแล้วก็ทุกข์ที่ใจ ทุกข์ที่กายนี้ไปห้ามเขาไม่ได้ ดับเขาไม่ได้ แต่ทุกข์ที่ใจนี้เราดับได้

เพราะใจไปอยากมัน ถ้าสอนใจไม่ให้ไปอยากให้ความทุกข์ที่กายดับไป ทุกข์ที่ใจก็ดับทันที จะเจ็บเพียงครึ่งเดียว คือเจ็บที่กายแต่ไม่เจ็บที่ใจ ใจไม่ได้อยากให้ความเจ็บกายหายไป ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง พอใจยอมก็จะสงบลง ความทุกข์ภายในใจหายไปหมด ความเจ็บปวดหายไป ๙๐ เปอร์เซ็นต์ เหลือเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ที่เป็นส่วนของร่างกาย ความทุกข์ใจรุนแรงกว่าความทุกข์ของกายหลายเท่าด้วยกัน ที่พิจารณานี้เพื่อดับความทุกข์ใจ พอความทุกข์ใจไม่มีแล้ว ความทุกข์ของร่างกายนี้นิดเดียว เหมือนกับหมอฉีดยา ถ้าไม่กลัวแล้วฉีดเข้าไปเถิด มันเจ็บนิดเดียว แต่ถ้ากลัวนี้ ยังไม่ทันฉีดเลยก็ทุกข์แล้ว นี่คือการมีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ในใจ เห็นอริยสัจ ๔ ในใจ



ถาม พอเจ็บแล้ว ควรจะทำอย่างไร

ตอบ ควรพิจารณาดูว่าความเจ็บเป็นอย่างไร เจ็บจริงหรือไม่ เช่น มันทุกข์ มันจะทุกข์ไปตลอดหรือไม่ มันเที่ยงหรือไม่ เราบังคับมันได้หรือไม่ เราสั่งให้มันหายไปได้หรือไม่ ถ้ามันไม่หายไปเราอยู่กับมันได้หรือไม่ คนอื่นเขาอยู่ได้เราก็ต้องอยู่ได้ พระพุทธเจ้าอยู่ได้ ครูบาอาจารย์อยู่ได้ เราก็ต้องอยู่ได้ ถ้าเราไม่ไปอยากกับมัน ก็จะไม่เป็นปัญหากับเรา จะไม่เกิดความทุกข์ใจ ถ้าอยากจะหนีมันหรืออยากจะให้มันหายไป ก็จะทุกข์

ขึ้นมาทันทีเพราะมันยังอยู่ พิจารณาเพื่อปล่อยวาง เพื่อยอมรับความจริงของเขา เขาเป็นอย่างนี้ก็ให้เขาเป็นไป อย่าอยากให้เขาเป็นอย่างอื่น เป็นกล้วยก็อย่าไปอยากให้เป็นส้ม พออยากให้เป็นส้มขึ้นมาก็จะวุ่นวายใจ



ถาม พอเกิดเวทนาเราอยู่กับพุทโธๆ อย่างนี้เป็นสมถภาวนา ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ใน เวทนา อย่างนี้เป็นปัญญา

ตอบ ใช่



ถาม ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ในเวทนา ก็ไม่ต้องบริกรรมพุทโธๆ หรืออย่างไร

ตอบ ให้พิจารณาไตรลักษณ์อย่างนี้ เวลาฝนตกเราหยุดมันได้หรือไม่ ถ้าหยุดไม่ได้ แต่อยากจะให้หยุด ก็จะทุกข์ทรมานใจ ถ้ายอมรับว่าจะตกก็ตกไป ก็จะสบายใจ เวทนาก็เหมือนกัน ยอมรับมันได้หรือไม่ ถ้ายอมรับได้ ปล่อยให้มันเป็นไป ไม่อยากให้มันหายไป ใจก็สงบไม่วุ่นวาย นิ่งเป็นอุเบกขา อุเบกขาคือสักแต่ว่ารู้ มีความสบาย ถ้าทนแสดงว่ายังทุกข์ทรมานอยู่ นี่ไม่ต้อง ถ้าปล่อยเขาไป อยากจะเป็นอย่างนั้นก็เป็นไป ใจไม่เดือดร้อน

ถ้ายังต้องทนดูมันอยู่ แสดงว่ายังไม่ได้ใช้ปัญญา ถ้าใช้ปัญญา

วิเคราะห์แล้ว จะดับ ความทุกข์ทรมานใจได้

ถาม ยังไม่ได้เข้ามรรค

ตอบ ยังไม่ได้เจริญมรรค ยังไม่เห็นสมุทัย คือความอยาก ที่อยากจะให้มันหาย พอเห็นแล้วว่าปัญหาอยู่ที่อยากให้มันหาย ที่ทำให้กระวนกระวายกระสับกระส่าย พอยอมรับว่าจะเจ็บก็เจ็บไป ใจก็หายกระสับกระส่ายกระวนกระวาย นิ่งสบาย เป็นอุเบกขา จะเป็นได้ ๒ ลักษณะ แบบที่เวทนายังมีอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์ หรือแบบที่เวทนาหายไปเลย ส่วนใจรวมลงสู่อัปปนา เหลือสักแต่ว่ารู้อยู่อย่างเดียว เป็นได้ ๒ ลักษณะ จะเป็นอย่างไหนก็ได้ จะเห็นอริยสัจขึ้นมาในใจ ว่าอยู่ในใจเรานี่เอง ต่อไปก็จะพยายามควบคุมความอยาก ไม่ให้ไปอยากกับอะไร ยินดีตามมีตามเกิด ก็จะไม่ทุกข์

การเจริญมรรคก็เพื่อเห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ เห็นมรรค จะเห็นหมดเลยทั้ง ๔ สัจจะนี้ ที่ทำงานพร้อมกัน แต่เวลาแสดงก็ต้องแสดงทีละสัจจะ ความจริงทำงานพร้อมกันไปเลย

ถาม ถ้ายังต้องทนอยู่ก็ต้องมีอุบายให้ผ่านตรงนี้ไปให้ได้ ถ้าไม่ใช้ปัญญาก็ไม่ใช่มรรค

ตอบ การทนก็คือการบังคับใจ ไม่ให้หนีจาก แต่ยังไม่ได้ถอดรหัส คือ ความอยากให้หายไป ต้องถอดตัวนี้ให้ได้ ถ้าไม่มีความอดทนก็จะไม่สามารถใช้ปัญญาถอดรหัสนี้ได้ ต้องทนไปก่อน เจ็บก็ทนเจ็บไปก่อน ไม่เป็นไร ตอนที่หาอุบายวิธีแก้ความเจ็บ จนกว่าปัญญาจะเห็นว่าเวทนาเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนัตตา บังคับเขาไม่ได้



ถาม ขอพระอาจารย์ช่วยขยายความว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา

ตอบ ความจริงร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เหมือนกับร่างกายของอาตมานี้ ไม่ใช่ร่างกายของโยม อย่างนี้เห็นได้ชัด ใช่ไหม เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ได้เป็นของโยม แต่โยมไม่เห็นร่างกายของโยม ว่าไม่ได้เป็นของโยม เพราะยังแยกใจออกจากกายไม่ได้ ถ้าจิตรวมลงก็จะเห็นว่าจิตเป็นตัวหนึ่ง กายเป็นตัวหนึ่ง

ถาม ถ้าพิจารณาไปว่า มันเจ็บที่ขา ไม่ได้เจ็บที่ใจ เป็นส่วนหนึ่งของการพิจารณาอนัตตาไหม

ตอบ เป็นการพิจารณากายเวทนา ถ้าเป็นอนัตตาก็เป็นเหมือนฝนตกแดดออก เป็นสภาวธรรมเป็นปรากฏการณ์ภายนอก เวทนาเป็นปรากฏการณ์ภายใน แต่ก็ไม่ต่างกัน คือบังคับเขาไม่ได้ ไปสั่งให้หายไปไม่ได้ สั่งให้เกิดขึ้นมาไม่ได้ สั่งให้สุขเวทนาเกิดขึ้นมาไม่ได้ สั่งให้ทุกขเวทนาหายไปไม่ได้ เหมือนกับสั่งฝนไม่ได้ เมื่อสั่งไม่ได้ก็อย่าไปสั่ง ยอมความจริง ก็จะดับความทุกข์ภายในใจได้ อนัตตาคือไม่มีใครเป็นเจ้าของ ถ้าเป็นของเราๆก็ต้องสั่งได้ เช่นร่างกายนี้ส่วนใหญ่เราก็พอสั่งมันได้ เช่นสั่งให้มันยกมือมันก็ยกมือ สั่งให้เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวามันก็ทำตาม แต่สั่งได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น เวลาเป็นอัมพาตจะสั่งให้ขยับมันก็ไม่ทำตามสั่ง ทีนี้เรายังไม่เห็นตอนนั้นเห็นแต่ตอนที่สั่งได้ จึงคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เรามองแต่ส่วนที่โมหะความหลงชอบมอง มองแต่ส่วนที่คิดว่าเป็นตัวเราของเรา ที่สั่ง

มันได้ สั่งให้ความสุขกับเรา จึงคิดว่ามีชีวิตอยู่ดีกว่าตาย ความจริงตายมันดีกว่า เพราะไม่ต้องคอยดูแลรักษา แต่ความหลงจะเห็นว่ามีร่างกายนี้ดี ไม่เห็นความทุกข์ ไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา ถ้าเห็นแล้วจะไม่อยากมีร่างกาย ถ้ายังมีร่างกายอยู่ ถ้ายังใช้ประโยชน์ได้ ก็ใช้ไป ถึงแม้มันจะเป็นทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์กับใจก็ไม่เป็นปัญหา ปล่อยให้อยู่ไป ไม่ต้องฆ่ามัน ผู้ที่บรรลุธรรมจริงไม่ฆ่าตัวตาย ผู้ที่คิดว่าบรรลุจะคิดฆ่าตัวตายได้

ถาม อยากจะเรียนถามเรื่องทุกขเวทนา คือมีปัญหาที่เข่า เป็นโรคไขข้ออักเสบ เวลานั่งสมาธิมีปัญหาเรื่องเวทนามาก ถ้าบอกจิตหรือบอกตัวเองว่า ร่างกายเป็นดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้านั่งก็ต้องเจ็บต้องปวด เราห้ามได้ไหม ไม่ได้ บังคับให้หายเจ็บได้ไหม ไม่ได้ ถ้าสอนตัวเองในลักษณะนี้ พอมีความเจ็บปวดจะรู้อยู่ตลอดเวลา จิตจะนิ่ง ไม่อยากจะขยับ เจ็บก็ยังเจ็บอยู่ แล้วท่านอาจารย์สอนบอกว่า ให้ถือร่างกายเป็นเหมือนซากศพ ให้จุดไฟเผา ก็ทำอย่างนั้นบ้าง พอจุดไฟเผาปั๊บไม่รู้สึกเจ็บไม่รู้สึกเสียดาย แต่รู้สึกร้อนข้างใน ร้อนแบบสบาย แต่ร่างกายไม่เคยไหม้จนเป็นเถ้าถ่าน เหมือนอย่างที่ท่านพระอาจารย์บอก ก็ยังไหม้อยู่อย่างนั้น แต่จิตไม่ได้นึกอยากจะเปลี่ยน แต่ไม่ได้เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง ถ้าไม่ได้เตรียมตัวจะรู้สึกทรมาน อย่างเช่นวันนี้นั่งฟังท่านอาจารย์พูดได้ประมาณครึ่ง

ชั่วโมง รู้สึกเลยว่าจิตมันสั่งมันอยากจะออก ห้ามอย่างไรก็ห้ามไม่ได้ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น

ตอบ อยู่ที่กำลังของสติปัญญา ถ้ามีกำลังมากกว่ากิเลสก็จะสงบ ถ้ากิเลสมีกำลังมากกว่าก็จะวุ่นวาย จะไม่สงบ ถ้าสติปัญญาอ่อนกำลังลง กิเลสก็จะสร้างความกระสับกระส่ายกระวนกระวายให้กับใจได้

ถาม ข้อสำคัญที่สุดก็คือต้องสร้างสติ

ตอบ สร้างปัญญาด้วย

ถาม สร้างสติและปัญญาด้วย สร้างปัญญาด้วยการท่องเกิดแก่เจ็บตาย พยายามคิดพิจารณา แต่ก็ยังเป็นความจำอยู่

ตอบ ก็ยังใช้ได้อยู่ ถ้าท่องไปก็จะเป็นเชิงสมาธิ

ถาม ปัญญาก็ขึ้นมา บางครั้งเวลาเราทำอะไรอยู่ มันก็ขึ้นมาว่าเออนี่เราต้องแก่นะ เราต้องเจ็บเราต้องตาย ตายแน่ๆ ไม่มีใครไม่ตาย ก็จะช่วยยับยั้งได้ แต่บางครั้งก็ฟุ้งหลุดออกไป ก็พยายามที่จะดึงกลับเข้ามา มีบ้านอยู่ที่ชะอำ เมื่อ ๒ ปีที่แล้วมีคนเมตตา มาขโมยของที่บ้านไป ขโมยดีวีดีซีดีวิทยุหม้อข้าวเตารีด เหลือโทรทัศน์ไว้ให้ เมื่อปีที่แล้วก็มาขโมยโทรทัศน์ไปอีก ปีนี้เลยสบายไม่มีอะไรเลย ก็เป็นสัปปายะพอสมควร

ตอบ ถ้าสูญเสียอะไรแล้วใจไม่รู้สึกเสียดาย ก็แสดงว่าปล่อยวางได้ ขโมยมาช่วยให้เราตัดกิเลสได้ อาจจะยังเสียดายอยู่ พอเอาไปแล้วก็ดี เป็นเหตุทำให้ตัดได้อย่างถาวรเลย บางทีก็ต้องอาศัยเหตุการณ์มากระตุ้นสติปัญญา กระตุ้นให้เข้าห้องสอบ ตอน

ที่คิดไว้ล่วงหน้านี้ยังไม่ได้เข้าห้องสอบ ถ้าไปหาหมอคราวหน้า หมอบอกว่าเหลืออีก ๖ เดือน ตอนนั้นจะกระตุ้นให้เข้าห้องสอบจริงๆ รู้ว่าทีนี้ตายแน่ๆแล้ว มีหมอรับรองแล้วว่าต้องตายแน่ๆ ทีนี้ก็จะดูใจว่าปล่อยวางได้หรือเปล่า ถ้าปล่อยวางได้ก็สบาย ตายอย่างสบาย อยู่อย่างสบาย ๖ เดือนก่อนจะตายนี้ แทนที่จะมีความทุกข์กลับมีความสุขยิ่งกว่า ๖๐ ปีที่เคยอยู่มาก่อน ถ้ามีธรรมะเวลาเข้าขั้นวิกฤตแล้วปลงได้ จะมีความสุขยิ่งกว่าตอนที่มีกิเลสครอบงำจิตใจตลอดเวลา



ถาม พอมีสมาธิปัญญาจะพิจารณาได้นานขึ้น คือแทนที่จะพิจารณาเกิดแก่เจ็บตายแวบเดียว แล้วไปที่อื่น พอมีสมาธิจะทำให้การพิจารณาทางปัญญายาวนานขึ้น

ตอบ ใช่ จะติดเป็นนิสัยไป จะคิดแต่แก่เจ็บตายไป มากกว่าอยากจะอยู่ไปนานๆ อยากจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อยากจะไม่ตาย ที่เป็นความคิดของปุถุชน ไม่มีใครอยากแก่อยากเจ็บอยากตายกัน ปัญญาต้องทวนกระแสของกิเลส ต้องคิดว่าต้องแก่แน่ๆ ต้องเจ็บแน่ๆ ต้องตายแน่ๆ คิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกระแสของกิเลสถูกกระแสของปัญญาดันกลับไป จะเห็นแต่แก่เจ็บตาย พอใครมาเล่าว่าคนนั้นแก่คนนั้นเจ็บคนนั้นตาย ก็จะไม่ตื่นเต้นอย่างไร ไม่เหมือนพวกเรา พอได้ข่าวว่าคนนั้นไม่สบายหน่อย ตื่นเต้นกันใหญ่ พอคนนี้ตายเป็นเรื่องใหญ่โต เป็นข่าวใหญ่โตขึ้นมา

ถาม เพราะไม่ได้เตรียมใจไว้ ไม่ได้คิดอยู่ตลอดเวลา

ตอบ ไม่ได้คิดอยู่ตลอด ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไม่มีสมาธิจะถูกกิเลสดึงไปคิดเรื่องอื่น คิดได้ปั๊บเดียวก็จะไม่คิดแล้ว ไม่สนุก คิดเรื่องอื่นดีกว่าสนุกกว่า คิดไปเที่ยวไหนดี ไปหาใครดี ไปซื้ออะไรดี จะคิดไปทางนั้น ถ้ามีสมาธิเวลาสั่งให้คิดอะไรจะไม่มีกิเลสมาดึงไป จะคิดตามที่เราสั่ง พอคิดไปเรื่อยๆ ก็จะติดเป็นนิสัยเหมือนท่องสูตรคูณ ตอนต้นก็ต้องท่อง ๒ คูณ ๒ เป็น ๔ ๒ คูณ ๓ เป็น ๖ ท่องไปเรื่อยๆก่อน พอขึ้นใจแล้วก็ไม่ต้องท่อง พอเห็น ๒ คูณ ๓ ก็รู้ว่าเป็นเท่าไหร่ การพิจารณาก็เหมือนกัน พอพิจารณาจนเป็นนิสัยแล้ว พอเห็นใครก็รู้ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แม้แต่เด็กแรกเกิด ก็รู้ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย จะคิดอย่างนี้

ถาม เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติหรือเปล่า

ตอบ ไม่ เกิดจากการฝึกซ้อม เหมือนกับท่องสูตรคูณ ถ้าไม่ท่องไว้ก่อนก็จะไม่สามารถรู้ผลคูณได้ พอเห็น ๒ คูณ ๓ ก็ต้องคิดก่อนว่า ๒ กับ ๓ นี้เท่าไหร่ เอา ๒ มาบวก ๓ ครั้งถึงจะได้ ๖ ถ้าท่อง ๒ คูณ ๓ เป็น ๖ พอเห็นปั๊บก็จะขึ้นมาทันที เหมือนการอ่านหนังสือ ตอนต้นก็ต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน แล้วก็มาหัดสะกด พอสะกดเป็นแล้ว พอเห็นตัวอักษรปั๊บก็จะอ่านได้เลย ไม่ต้องสะกด ต้องมีสัญญาความจำเป็นตัวสนับสนุนสังขารความคิดปรุงแต่ง

ถาม แต่มันเป็นความจำใช่ไหม ไม่ใช่ปัญญา ถ้าท่องไปอย่างนี้

ตอบ ต้องไปเข้าสนามสอบ ตอนต้นก็ทำการบ้านไปก่อน ขั้นต่อไปก็ต้องไปอยู่ที่ต้องเอาความแก่ความเจ็บความตายเป็นเดิมพัน ไปอยู่ที่เสี่ยงต่อความตาย พออยู่ใกล้กับความตายแล้ว ใจก็ต้องจริงแล้ว ยอมรับความจริงได้หรือไม่ ยอมตายได้หรือไม่ ถ้าหมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็งอยู่ได้อีก ๖ เดือน ทำใจได้หรือไม่ ตอนนั้นแหละเข้าสนามสอบ แต่ตอนนี้ยังไม่ได้เข้าสนามสอบ ตอนนี้เป็นการทำการบ้านไปก่อน เป็นนักมวยก็ชกกับกระสอบทรายไปก่อน ยังไม่ได้ขึ้นเวที ถึงบอกว่าการปฏิบัติมี ๒ ลักษณะ เบื้องต้นก็อยู่ในลักษณะการทำการบ้าน อยู่ที่ปลอดภัย พอออกจากสมาธิก็พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย เป็นการทำการบ้าน อย่างโยมที่เล่าให้ฟังว่า มีคนเมตตามายกทีวีไป อย่างนั้นเป็นการเข้าห้องสอบแล้ว เราต้องมีการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบเป็นธรรมดา มันไปแล้ว เรารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้ ถ้ารู้สึกเฉยๆยิ้มหัวเราะได้ก็สอบผ่าน สามีบอกว่าจะไปแล้วนะ จะไปอยู่กับอีหนูอีกคนก็ยิ้มได้ ไปเลย นั่นแหละเวลาเข้าห้องสอบ ต้องคิดทุกแง่ทุกมุมกับทุกอย่างที่เรามีว่าจะต้องจากเราไปอย่างแน่นอน พร้อมที่จะให้เขาไปหรือไม่ ถ้าพร้อมก็จะไม่เป็นปัญหา สามีบอกจะไปแล้ว บอกให้เขาไปเลย ดีเสียอีกจะได้เป็นอิสระอยู่คนเดียว คิดอย่างนี้ ถ้าไปโกรธเขาก็แสดงว่าสอบไม่ผ่าน



ถาม ถ้าไม่มีโอกาสไปอยู่ในป่าในเขาในป่าช้า ใช้วิธีอื่นที่จะทดสอบตัวเองได้ไหม

ตอบ นั่งให้มันเจ็บปวด แล้วก็ปล่อยให้มันหายไปเอง เพราะคนเราเวลาใกล้ตายก็ต้องเจ็บปวดแบบนี้ ถ้าผ่านความเจ็บปวดแบบนี้ได้แล้ว ก็จะไม่กลัวตาย

ถาม ไม่ยอมแพ้กิเลสที่บอกให้หยุดเถิด เดี๋ยวขาหัก

ตอบ ปล่อยให้ความเจ็บปวดเกิดขึ้นแล้วดับไปเอง เหมือนกับฝนตก ตอนที่เวทนาเกิดขึ้นก็คิดว่าฝนกำลังตก เดี๋ยวก็ต้องหยุด ไม่ช้าก็เร็ว เวทนาจะเจ็บปวดเพียงไรก็ต้องดับไป ครูบาอาจารย์ท่านทำมาแล้ว พิสูจน์ให้เห็นแล้ว เกิดขึ้นมาได้ก็ต้องดับไปได้ ถ้าผ่านเวทนาขั้นรุนแรงไปได้แล้ว จะไม่มีอะไรทำให้จิตใจหวั่นไหว ทำให้จิตใจทุกข์ได้ จะไม่กลัวตาย ถ้าสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างแล้วยังยิ้มได้ก็แสดงว่าสอบผ่าน เช่นสมมุติบ้านไฟไหม้ สามีทิ้งเรา เงินถูกโกงไปหมด ก็ไปบวชเสียก็หมดเรื่อง ไม่เห็นเดือดร้อนเลย ถ้ามีสติมีปัญญาก็จะไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ดีเสียอีกเป็นโชคเป็นวาสนาจะได้บวช อย่างพระอาจารย์หลวงปู่ขาว พบภรรยามีชู้ตอนต้นก็โกรธคิดจะฆ่าเขา พอสติปัญญามาทัน ท่านก็คิดว่าถ้าไปฆ่าเขาก็เลวกว่าเขา ท่านก็เลยยกภรรยาให้เขาไปเลย ประกาศบอกชาวบ้านว่า ยกให้หมดเลย แล้วท่านก็ไปบวช สูญเสียทางโลกแต่กำไรทางธรรม ถ้าไม่ได้พิจารณาไว้ก่อน จะไม่คิดอย่างนี้ จะคิดว่าเป็นการอับอายขายหน้า เป็นความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ จะต้องล้างแค้นกัน

ต้องทำการบ้านไว้ก่อน ถ้าไม่ทำการบ้านจะปลงไม่ตก จะคิดไปทางกิเลส จะคิดล้างแค้น จะคิดหาวิธีกอบกู้ศักดิ์ศรี กอบกู้ทรัพย์สมบัติต่างๆกลับมา จะคิดอย่างนั้น ถ้าได้ฟังธรรมะได้เจริญปัญญาได้ปฏิบัติธรรมมีสมาธิ จะพิจารณาถึงการสูญเสียอยู่เสมอ ต้องสูญเสียแน่ๆ ช้าหรือเร็ว พอถึงเวลาสูญเสียก็จะคิดว่าสมควรแก่เวลา ถึงเวลาที่จะต้องจากเราไปแล้ว ก็จะได้ขยับขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คิดว่าเป็นจังหวะดี จะได้ปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้ ถ้าไม่คิดล่วงหน้าก่อนก็จะไปไม่ได้ ถ้าคิดไว้มากๆก็จะไม่ต้องรอให้เหตุการณ์เกิดขึ้น ถ้าเห็นว่าเงินทองกองเท่าภูเขาไม่ได้ให้ความสุข กลับให้ความทุกข์เสียมากกว่า เป็นภาระที่ต้องคอยดูแลรักษา คอยหวงคอยกังวล ก็เลยทิ้งไปเลย ออกบวชดีกว่า



ถาม เวลาที่นั่งแล้วเจ็บปวด ก็พยายามพิจารณา ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา แต่ใจยังไม่ยอมรับ ใจยังดิ้น ดิ้นที่จะออก

ตอบ เพราะสมุทัยกำลังทำงานอยู่ ยังอยากจะหนีจากความเจ็บไป อยากให้ความเจ็บหายไป

ถาม พอไม่หายไป ก็เลยกลับมาดูที่ร่างกาย ทำใจเบาๆสบายๆ หลังจากนั้นรู้สึกว่าขาที่ชาอยู่ค่อยๆหายไป

ตอบ พอเราปล่อยวางความอยาก ที่จะให้ความเจ็บหายไป ปล่อยวางความอยากจะลุก อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ความทุกข์

ทรมานใจก็จะหายไปหมดเลย ความเจ็บของร่างกายจะไม่รุนแรง ที่รุนแรงที่ทนไม่ได้นี้ คือความทุกข์ทรมานใจ ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บหายไป พอระงับความอยากได้แล้วร่างกายจะเจ็บขนาดไหนก็ไม่เป็นปัญหา

ถาม เพราะเราพิจารณาแล้วปล่อยวาง หรือมารู้อยู่กับร่างกาย อยากรู้ตรงนี้

ตอบ ถ้าเบนจิตมาดูที่ร่างกายแทน ก็จะเป็นอุบายของสมาธิ เช่นมาดูลมหายใจเข้าออก ไม่ไปรับรู้ความเจ็บ ความคิดรังเกียจความเจ็บ ก็จะไม่มีโอกาสทำงาน เหมือนเวลานั่งดูหนังหรือนั่งเล่นไพ่ทั้งคืน จะไม่รู้สึกเจ็บ เพราะใจไม่ได้อยู่กับความเจ็บของร่างกาย แต่อยู่กับการดูหนัง ถ้าเป็นวิปัสสนาต้องพิจารณาความเจ็บ ว่าเจ็บเพราะอะไร เพราะไม่อยากให้เจ็บใช่ไหม ถ้าพิจารณาดูก็จะรู้ว่า เพราะใจรับความเจ็บไม่ได้ ถ้ารับได้ก็จะไม่เจ็บ เวลาที่เรานั่งแล้วเจ็บเราก็ถามตัวเองว่า ทำไมจึงรับไม่ได้ ก็เลยเปรียบกับเสียงที่เข้ามาทางหูแล้วไปรับรู้ที่ใจ กับความเจ็บที่เข้ามาทางร่างกายแล้วก็ไปรับรู้ที่ใจเหมือนกัน ถ้าเป็นเสียงที่เราชอบถึงแม้จะดังลั่นเราจะไม่เดือดร้อนเลย ถ้าเป็นเสียงที่เราไม่ชอบนี้ ถึงแม้จะไม่ดังเลยเราจะเดือดร้อนทันทีก็เลยเห็นว่าที่เราเดือดร้อนเพราะเราไม่ชอบ ความเจ็บของร่างกายก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ชอบเราก็จะเดือดร้อนเหมือนเอามีดมากรีดหัวใจ ถ้าเราชอบก็จะไม่เดือดร้อนแต่อย่างใด พอใจยอมรับความเจ็บของร่างกายได้ ใจก็จะเฉย ไม่ต่อต้าน ไม่มี

ความอยาก ไม่มีสมุทัย ทุกข์ในใจก็จะไม่มี ที่ทนนั่งอยู่ไม่ได้เพราะมีความทุกข์อยู่ในใจ ถ้ามีความสุขอยู่ในใจก็จะนั่งได้ เช่นนั่งดูหนัง บางทีปวดปัสสาวะก็ยังไม่ยอมลุกไปถ่ายเลย เพราะอยากจะดูต่อ ต้องรอให้ถึงเวลาโฆษณาก่อน ความทุกข์นี้อยู่ในใจเรา ไม่ได้อยู่ที่ไหน ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เราไปรักไปชังเขาเอง

ถาม ความเจ็บยังอยู่ แต่เราไม่รับความรู้สึกนั้นหรืออย่างไร

ตอบ รับรู้อยู่ แต่ไม่มีปฏิกิริยา ไม่รักไม่ชัง เช่นเพลงนี้ ทำไมคนหนึ่งชอบ อีกคนหนึ่งเกลียด อาหารชนิดเดียวกันจานเดียวกัน คนหนึ่งกินได้อย่างเอร็ดอร่อย อีกคนกินไม่ได้ เพราะความชอบความชังนี้เอง เราจึงต้องฝึกไม่ให้ชอบในสิ่งที่เราชอบ จะได้ไม่ติด ให้ชอบในสิ่งที่เราชัง จะได้ไม่รังเกียจ จะได้ไม่มีปฏิกิริยา



ถาม วันก่อนถามพระอาจารย์ว่า ทำอย่างไรให้รู้ว่าไม่มีตัวเรา ท่านให้นั่งสมาธิ เวลาเจ็บก็ไม่ให้ขยับ ก็ไปลองดู ก็ประมาณ ๓ ชั่วโมงกว่า มันก็ปวดมาก จะเห็นว่าตัวปวดเกิดแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดตัวใหม่ขึ้นมา จะเห็นตัวผู้รู้ ตัวเวทนา และร่างกาย แยกกันเป็น ๓ ส่วน พอความเจ็บปวดดับไปหมด ก็จะเป็นสุขและนิ่งเฉยอยู่สักพักหนึ่ง จากนั้นก็จะเริ่มปวดใหม่ ถูกหรือไม่

ตอบ ถูกแล้ว แต่สิ่งที่ต้องเห็น นอกจากเห็นการเกิดดับของเวทนา เห็นตัวจิตว่าเป็นตัวรู้ เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงวัตถุแล้ว ก็ต้อง

เห็นอริยสัจ ๔ ด้วย คือเวลาที่ทุกข์เกิดขึ้นมานี้ ต้องพิจารณาว่าเกิดจากอะไร ก็จะเห็นว่าเกิดจากความอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป ถ้าเห็นก็จะใช้ปัญญาละความอยากได้ ความทุกข์ใจก็จะดับไป เรียกว่านิโรธ ใจก็จะรับกับความเจ็บปวดของร่างกายได้ อย่างไม่สะทกสะท้าน ไม่เดือดร้อน นี่คือการเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค เห็นธรรม



ถาม ครั้งที่หนึ่งที่ละได้ จะรู้สึกว่ามีวิภวตัณหา เพราะอยากให้มันหาย แต่มันก็ดับเพราะเราทนดูไป พอวันถัดไป เรารู้ว่าดับได้จริง ก็ไม่มีวิภวตัณหา เราก็มองมันเฉยๆ เหมือนจิตผู้รู้มันนิ่ง แล้วก็จะแยกกันให้เห็น ๓ จุด ถือว่าเป็นอุเบกขาไหม

ตอบ ถ้าเห็นวิภวตัณหาเป็นตัวปัญหา คือความอยากให้ความเจ็บหายไป แล้วละได้ ทุกข์ก็จะดับ นิโรธก็จะปรากฏขึ้นมา ต่อไปเวลาเจอเวทนา จะไม่ไปดับเวทนา แต่จะมาดับตัวที่เป็นปัญหาก็คือวิภวตัณหา ก็จะมีดวงตาเห็นธรรมในเวทนา มีปัญญา มีสัมมาทิฐิ ว่าเราไปบังคับเวทนาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้ แต่เราสั่งวิภวตัณหาได้ คือห้ามไม่ให้ไปรังเกียจ ไปมีปฏิกิริยาต่อต้านความเจ็บ ไปอยากให้ความเจ็บหายไปได้ ถ้าดับวิภวตัณหาได้ความทุกข์ทรมานใจก็จะหายไป ต่อไปเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย จะเจ็บอย่างไรก็จะไม่กลัว จะถือว่าเป็นธรรมดา เหมือนเสียงดังๆ

ที่เราไม่ชอบ ถ้าเราหยุดต่อต้าน หยุดไปอยากให้มันหายไป ยอมรับเขาได้ ก็จะไม่มีความทุกข์ภายในใจ

ที่พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าบรรลุธรรมกัน ท่านบรรลุตรงนี้ บรรลุตรงที่อริยสัจ ๔ นี้ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ก็ต้องเห็นอริยสัจ ๔ แต่ตัณหาที่ต้องละนั้นต่างกัน พระโสดาบันต้องละความกลัวตายและความกลัวเจ็บของร่างกาย พระอนาคามีต้องละราคะตัณหาด้วยอสุภะ คือความไม่สวยงามของร่างกาย ถ้าเห็นอสุภะ ความทุกข์ที่เกิดจากราคะตัณหาก็จะดับไป ในแต่ละขั้นจะต้องเห็นอริยสัจ ถึงจะรู้จริง ถึงจะบรรลุจริง

ถาม หลังจากนั้นจะไม่ปวด นั่ง ๒ หรือ ๓ ชั่วโมงก็ไม่ปวด

ตอบ ส่วนใหญ่มันปวดที่ใจ



ถาม ที่ท่านอาจารย์บอกว่าความเจ็บหายไป มันหายไปจริงๆ หรือว่าเราทำใจได้กับการเจ็บ

ตอบ มันหายไปเอง ถ้าไม่ไปยุ่งกับมัน มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

ถาม ความเจ็บทางร่างกายหายไป เพราะเราไม่ไปสนใจมัน หรือว่ามันหายไปเอง

ตอบ ความเจ็บมี ๒ ส่วน เจ็บทางร่างกายกับเจ็บทางใจ ความเจ็บทางร่างกายบางทีก็หาย บางทีก็ไม่หาย ความเจ็บทางใจ ถ้าละสมุทัยได้จะหายไปหมดเลย เวลาละสมุทัยได้จะมีผล ๒

ลักษณะคือ ๑. ความทุกข์ใจหายไปหมด แต่ความเจ็บของร่างกายยังมีอยู่ แต่ไม่มารบกวนใจ ๒. หายไปทั้ง ๒ ส่วนเลย ความเจ็บของร่างกายก็หายไป ความทุกข์ใจก็หายไป ร่างกายเองก็หายไปจากความรู้สึก เพราะจิตดิ่งเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ไม่รับรู้อะไรเลย เป็นได้ ๒ แบบด้วยกัน

จะบรรลุธรรมได้ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ขั้นต่างๆ พระโสดาบันก็เห็นขั้นของพระโสดาบัน พระสกิทาคามีก็เห็นขั้นของพระสกิทาคามี พระอนาคามีก็เห็นขั้นของพระอนาคามี พระอรหันต์ก็เห็นขั้นของพระอรหันต์ หัวใจของพระพุทธศาสนาอยู่ที่พระอริยสัจ ๔ นี้ เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครั้งแรก ก็ทรงแสดงพระอริยสัจ ๔ พระอัญญาโกณฑัญญะก็มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา ต้องเห็นอริยสัจ ๔ หัวใจของพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสอนทุกบททุกบาทก็ออกมาจากอริยสัจ ๔ ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงนี้ถึงแม้จะมีมากมายก่ายกอง ก็เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร ถึงแม้จะกว้างใหญ่ไพศาล ก็จะมีรสเหมือนกันหมดคือรสเค็ม คำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะมีรสเดียว คือทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ต้องเห็นหรือรู้ทุกข์ก่อน ถ้าไม่รู้ทุกข์ก็จะไม่รู้จักวิธีแก้ความทุกข์ จึงทรงสอนว่า ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ด้วยการพิจารณาความแก่เจ็บตาย พิจารณาอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ถ้าจะดับทุกข์ก็ต้องตัดอุปาทานในขันธ์ ๕ ต้องปล่อยขันธ์ ๕ แต่พวกเราไม่ยอมปล่อยกัน ชอบจัดการขันธ์ ๕ จัดการ

ร่างกายจัดการเวทนาความรู้สึก ให้เป็นไปตามความต้องการ ให้มีแต่สุขเวทนา ไม่ให้มีทุกขเวทนา ร่างกายก็ต้องแข็งแรงสุขภาพสมบูรณ์ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ตาย ไม่ปล่อยอุปาทานในขันธ์ ๕ ก็เลยต้องทุกข์กับขันธ์ ๕ ถ้าปล่อยแล้วก็จะไม่ทุกข์ นี่คือทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้ ต้องศึกษา ต้องพิจารณา ก็จะเห็นเหตุของทุกข์ คือความอยากต่างๆ อยากให้เป็นอย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ ก็จะตัดความอยากได้ จะไม่อยากไม่ให้เจ็บไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ทุกข์ก็จะดับไป เป็นนิโรธขึ้นมาด้วยมรรคคือสติปัญญาพิจารณาความทุกข์ ว่าเกิดจากความอยาก เช่นความกลัว ไม่ชอบก็เป็นความอยาก ชอบก็เป็นความอยาก ไม่ชอบก็ชังหรือกลัว ชอบก็รัก ต้องทำใจให้เป็นกลาง ให้อยู่ระหว่างรักกับชัง ระหว่างชอบกับไม่ชอบ ระหว่างกลัวกับกล้ากล้าก็เป็นกิเลส กลัวก็เป็นกิเลส ต้องเฉยๆ ไม่กล้าไม่กลัว



ถาม เกิดเวทนา เป็นโรคไขข้อ นั่งได้ระยะหนึ่งจิตจะบอกให้หยุดนั่งเป็นเพราะสติไม่แก่กล้าหรืออินทรีย์ ๔ ยังไม่พร้อม

ตอบ สติก็เป็นหนึ่งในอินทรีย์ ๕ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เวลานั่งถ้ามีสติอยู่กับคำบริกรรม จะไม่ค่อยเจ็บเท่าไหร่ ความเจ็บที่เกิดจากร่างกายจะไม่รุนแรง เท่ากับความทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ถ้าใจไม่มีโอกาสปรุงแต่ง ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิด สติจะคุมใจให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ก็จะนั่งได้นาน จะสงบ จะไม่ค่อยเจ็บ

ถาม ส่วนมากจะไม่สงบ แต่ถ้าจิตสงบจะไม่ค่อยเจ็บ อยากนั่งให้นานกว่านี้ แต่ยังข้ามความเจ็บไปไม่ได้

ตอบ ต้องบริกรรมพุทโธๆให้ถี่เลย ยอมตายไปกับพุทโธเลย

ถาม ใจยังไม่ถึง

ตอบ ถ้าไม่สนใจความเจ็บ เจ็บก็เจ็บไป แต่ใจจะไม่ไปยุ่งกับมัน ให้ใจเกาะกับพุทโธไว้ ถ้าเกาะได้อย่างต่อเนื่อง ไม่นานใจจะปล่อยได้ ความเจ็บอาจจะหายไปหรือไม่หายไปก็ได้ แต่ใจจะสงบเป็นอุเบกขา ต้องทำอย่างนี้ เป็นที่ตัดสินคดี แพ้ชนะก็อยู่ตรงนี้แหละ



ถาม เคยมีคนพิการจากการนั่งสมาธิเป็นเวลานานหรือไม่

ตอบ ไม่มี ร่างกายนั่งเฉยๆ ไม่พิการหรอก จะพิการเพราะไปเที่ยวมากกว่า เครื่องบินตก รถชน พิการแบบนี้มากกว่า นั่งเฉยๆ ไม่มีใครพิการกัน ตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก็ทรงนั่งประทับตั้งแต่หกโมงเย็นจนสว่าง ก็ไม่พิการ กิเลสมันหลอกเราว่าจะเป็นนั่นเป็นนี่ เวลาปีนป่ายหาความสนุก เล่นโน่นเล่นนี่ กิเลสไม่เคยบอกว่าจะเจ็บตัว แต่พอจะนั่งสมาธิ จะเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมาทันทีไม่สนใจความเจ็บ เจ็บก็เจ็บไป แต่ใจจะไม่ไปยุ่งกับมัน ให้ใจเกาะกับพุทโธไว้ ถ้าเกาะได้อย่างต่อเนื่อง ไม่นานใจจะปล่อยได้ ความเจ็บอาจจะหายไปหรือไม่หายไปก็ได้ แต่ใจจะสงบเป็นอุเบกขา ต้องทำอย่างนี้ เป็นที่ตัดสินคดี แพ้ชนะก็อยู่ตรงนี้แหละ

ถ้าอยากอยู่ใกล้หลวงตาก็ให้ฟังธรรมะของท่าน องค์ท่านไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่ธรรมะ โดยเฉพาะสมัยนี้มีเครื่องบันทึกเสียง บันทึกภาพ เหมือนกับท่านไม่ได้จากไป จากแต่ตัวแทนของท่าน จากแต่เครื่องมือของท่าน คือร่างกาย ร่างกายเป็นเหมือนเครื่องขยายเสียง ไม่มีร่างกายแล้วท่านก็ไม่สามารถส่งเสียงให้พวกเราฟังได้ เราก็ต้องอาศัยของเก่าที่ได้บันทึกไว้ ถ้าท่านยังอยู่วันนี้ ท่านก็พูดเรื่องเดียวกับที่ท่านเคยพูดมา

ถาม เรื่องทุกขเวทนานี่ยังเป็นปัญหาอยู่

ตอบ ให้ฝึกสติให้มาก ไม่ใช่เฉพาะเวลานั่งสมาธิอย่างเดียว ทุกเวลาที่เราทำอะไรต่างๆ ให้มีสติอยู่กับการกระทำของเรา



ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงการแก้เวทนาว่ามี ๒ วิธี คือสมาธิกับพิจารณาด้วยปัญญา การใช้สมาธิก็เข้าใจอยู่ การใช้วิธีพิจารณาด้วยปัญญา ถ้ากำลังสมาธิไม่พอ ใช้วิธีพิจารณาจะไม่ได้ผล

ตอบ ใช่ ไม่ได้ผล ไม่มีกำลังพอ

ถาม ไม่มีกำลังพอที่จะละตัณหาความอยากได้

ตอบ สมาธิจึงมีความสำคัญมาก

ถาม ถ้ากำลังไม่พอ ให้ใช้วิธีสมาธิไปก่อนใช่หรือไม่

ตอบ ต้องใช้สมาธิดับทุกข์ภายในใจ ด้วยการบริกรรมเพื่อไม่ให้ความคิดปรุงแต่งของสังขาร ปรุงไปทางสมุทัย แล้วทุกข์จะดับไป



ถาม ควรพิจารณาเวทนาตอนที่ร่างกายมันเจ็บใช่หรือไม่

ตอบ ถ้าพิจารณาเวทนาตอนที่ยังไม่เกิด จะไม่เป็นของจริง เป็นสัญญา เวลาเจ็บก็อย่าไปอยากให้หาย ให้ชอบความเจ็บ

ถาม ถ้ากำลังไม่พอ ก็แพ้มัน

ตอบ เวลาเจ็บก็อย่ารีบลุก พยายามบอกว่าฉันชอบเธอนะ

ถาม ก็ชอบได้สักชั่วโมง พอเลยชั่วโมงก็ชักจะไม่ชอบแล้ว

ตอบ ไม่เป็นไร คราวหน้าก็เพิ่มเป็นชั่วโมงครึ่ง เพิ่มไปเรื่อยๆ ถ้าเปลี่ยนความไม่ชอบเป็นชอบได้ ใจจะวางเฉยได้ ต่อไปจะชอบก็ได้ไม่ชอบก็ได้ ตอนนี้เราเอาแต่ไม่ชอบอย่างเดียว ไม่มีทางเลือก ต้องสร้างทางเลือกให้กับใจ จากไม่ชอบ มาชอบบ้าง พอชอบได้แล้ว ก็จะเฉยๆได้

ถาม เวลาเจ็บแล้วใจไม่นิ่ง ต้องรู้ไหมว่ามีความอยากหรือไม่

ตอบ ไม่ต้องรู้ก็ได้ ถ้าทำใจให้รับความเจ็บได้



ถาม เวลาหกล้มเท้าเจ็บมาก แต่จิตผู้รู้จะบอกว่า เท้าไม่ใช่เรา ไม่ต้องไปสนใจ จะรู้สึกว่าใจไม่เจ็บ เป็นสัญญาหรือปัญญา

ตอบ ถ้าใจไม่เจ็บก็เป็นปัญญา เพราะอยู่ในเหตุการณ์จริง

ถาม ใจไม่เจ็บแต่ใจรู้ว่าเท้าเจ็บ

ตอบ ถ้าใจเฉยแสดงว่ามีปัญญา ใจปล่อยวาง เป็นอุเบกขา ไม่มีปฏิกิริยาต่อทุกขเวทนา ถ้าไม่มีปัญญา ก็จะร้องไห้ จะกลัว จะทุกข์ใจ

ถาม ตัวที่คิดเป็นสังขารใช่ไหม

ตอบ เป็นสังขาร ถ้าสัญญาจำไปทางสมุทัย สังขารก็จะคิดปรุงไปทางสมุทัยด้วย จะทำงานเป็นทีม สัญญาและสังขารจะไปคู่กัน ถ้าไปทางมรรคก็จะไปด้วยกัน ถ้าเห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะไปทางมรรค จะไม่คิดปรุงไปทางสมุทัย สัญญาเป็นตัวมอง มองว่าเป็นอะไร เป็นเรา หรือไม่ใช่เป็นเรา สัญญาเก่าจะมองว่าเป็นเราเป็นของเรา การเจริญปัญญาก็เพื่อจะเปลี่ยนสัญญาเก่า เปลี่ยนจากการมองว่าเป็นเราเป็นของเรา ให้มองว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา พอมองว่าไม่ได้เป็นเราเป็นของเรา สังขารก็จะไม่ปรุงแต่งไปทางสมุทัย ถ้ามองว่าเป็นตัวเรา สังขารก็จะปรุงไปทางสมุทัย ต้องเปลี่ยนสัญญาใหม่ พอมองว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ใจก็จะปล่อย การปล่อยเป็นมรรค นิโรธก็เกิดขึ้น ความคิดทางสมุทัยก็หยุด ใจจะเฉย สักแต่ว่ารู้ รู้ตามความจริง



ถาม นั่งภาวนาประมาณชั่วโมงกว่าๆ จะปวดมาก จากนั้นก็บอกว่าเดี๋ยวก็หายเอง แล้วมันก็หาย อยากทราบว่าจะเจ็บขึ้นไปเรื่อยๆไหม

ตอบ หลวงตาท่านแสดงไว้ว่ามี ๓ ระดับ ระดับหนู ระดับหมู ระดับช้าง อะไรอย่างนี้ ถ้านั่งไปเรื่อยๆไม่ลุก พอตัวแรกดับไปสักระยะหนึ่ง ตัวที่ ๒ ก็เกิดโผล่ขึ้น แล้วก็จะไปเจอตัวที่ ๓

ที่เป็นเหมือนช้าง อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เหมือนจะระเบิดออกไป

ถาม ถ้าผ่านระดับที่ ๓ ไปแล้ว จะไม่มีความปวดแล้วหรืออย่างไร

ตอบ จะไม่กลัวความปวด ไม่ทุกข์กับความปวด



ถาม ความเจ็บปวดของแต่ละคนจะไม่เหมือนกันใช่ไหม

ตอบ ความเจ็บของร่างกายเหมือนกัน แต่ความทุกข์ทรมานใจไม่เหมือน อยู่ที่กลัวมากหรือกลัวน้อย กลัวมากก็จะทุกข์มาก กลัวน้อยก็จะทุกข์น้อย

ถาม ตอนนี้จะคิดอยู่อย่างเดียวว่า เดี๋ยวความเจ็บก็หาย

ตอบ ถ้าหายได้ก็ดี ควรคิดว่าหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ ถ้าคิดว่าหายแล้วไม่หาย จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ถาม ตอนนี้มันหายอยู่ กลัวต่อไปจะไม่หาย

ตอบ ต้องคิดว่าหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ บังคับเขาไม่ได้ แต่บังคับใจได้ บังคับใจไม่ให้วุ่นวาย จะไม่หายก็ได้ จะหายก็ได้ หายแล้วก็ต้องกลับมาใหม่ ให้คิดอย่างนี้ ไม่ต้องดีใจเวลาหาย ไม่อย่างนั้นเวลากลับมาใหม่ จะเสียใจ ให้เห็นอนิจจัง มีมามีไปเป็นธรรมดา ต้องรับกับสภาพ เหมือนกับรับสภาพน้ำท่วม ปีนี้น้ำท่วม อีกเดือน ๒ เดือน น้ำก็หายไป ปีหน้าก็กลับมาท่วมใหม่ ต้องอยู่กับเขาไป ความเจ็บก็เช่นเดียวกัน เจ็บแล้วหายไป เดี๋ยวก็กลับมาเจ็บใหม่ เป็นโรคภัยไข้เจ็บแล้วก็หาย เดี๋ยวก็ต้องกลับ

มาเป็นใหม่ เป็นอย่างนี้ไปจนกว่าร่างกายตายไป ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ใจ ว่าจะรับได้หรือไม่ ใจไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัว ไม่วิตกกังวล มาก็ได้ไม่มาก็ได้ เราก็อยู่ของเราไป ใจมีหน้าที่รับรู้ก็รับรู้ไป

ปัญหาของใจคือไม่ยอมรับรู้ทุกขเวทนา รับรู้แต่สุขเวทนา พอทุกขเวทนามาก็ไม่อยากจะรับรู้ เหมือนกับการรับข่าวสาร ถ้าข่าวดีจะรับฟัง ถ้าข่าวร้ายจะไม่รับฟัง ต้องรับฟังทั้งข่าวดีทั้งข่าวร้าย ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ต้องรับรู้ได้หมด ใจไม่ได้เป็นอะไรกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เป็นเพียงผู้รับรู้เท่านั้นเอง ถ้ารับรู้เฉยๆ ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้ามีอคติมีรักมีชัง ก็จะเป็นปัญหาขึ้นมา เวลารับรู้สิ่งที่ดีก็ชอบ ก็จะเกิดตัณหาความอยากให้อยู่ไปนานๆ จะเกิดความทุกข์ใจ ความวิตกกังวล กลัวจะจากไป ถ้าไปเจอสิ่งที่ไม่ชอบก็อยากให้หายไป ก็เกิดความทุกข์ทรมานใจ เวลาไม่หาย ต้องอยู่กับเขา ก็จะรู้สึกทุกข์ทรมานใจ ถ้ายอมรับได้ทั้ง ๒ ส่วน ไม่มีอคติ ไม่รักไม่ชัง ก็จะไม่ทุกข์ มาแบบไหนก็ได้ ไม่รัก ไม่ชัง เฉยๆ ต้องคิดอย่างนี้ ต้องไม่มีอคติ พวกเรารักความสุข เกลียดความทุกข์กัน พอความสุขมา ก็อยากให้สุขไปนานๆ พอความทุกข์มา ก็อยากให้หายไปเร็วๆ เวลาไม่สบาย ก็อยากจะให้หายเร็วๆ พอหายแล้วก็ไม่อยากจะให้กลับมาอีก แสดงว่าใจไม่เป็นกลาง ยังมีอคติ มีรัก มีชัง จึงต้องฝึกสติ เจริญสมาธิ ใช้ปัญญา ที่จะคอยรักษาใจให้อยู่ตรงกลาง ให้สักแต่ว่ารู้ รับรู้เฉยๆ รู้แล้ว

ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย



ถาม เวลาทุกขเวทนามา เราจัดการมันได้เป็นพักๆ แล้วกลับมาที่ลมหายใจใหม่ หรือควรพิจารณายาวไปเลย คือพอเวทนาเริ่มจางลงหรือเริ่มหายไปนี่ ก็จะกลับมาที่ลมหายใจใหม่ สักระยะหนึ่งเวทนาก็กลับมาใหม่

ตอบ พิจารณาใหม่

ถาม พอหายไปแล้วก็กลับมาที่ลมหายใจใหม่

ตอบ ได้

ถาม หรือควรจะพิจารณากายต่อเนื่องยาวไปเลย จนเงียบหายไปเลย

ตอบ ลองทำดู

ถาม ส่วนใหญ่จะกลับมาที่ลมหายใจ ทุกขเวทนาที่มาจะใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

ตอบ ถ้าอยู่ที่ลมหายใจมันจะไม่ได้ปัญญาที่กว้างขวาง จะรู้แต่เกิดดับ เกิดดับ รู้ระหว่างตายกับเป็นเท่านั้น ถ้าพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย แยกกาย แยกธาตุ จะได้ความรู้ที่ลึกละเอียด รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นปฏิกูล สกปรก เป็นอสุภะ ไม่สวยงามน่ารังเกียจ มีประโยชน์มากกว่าดูลมหายใจ อยู่ที่ว่าจะทำได้หรือไม่ เรื่องของร่างกายที่ต้องรู้ก็คือ เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ปฏิกูล อาการ ๓๒ อสุภะไม่สวยไม่งาม เรื่องดินน้ำลมไฟ





บรรลุธรรม
ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน
หรือ ๗ ปี



บรรลุธรรม ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปี

ศาสนาพุทธก็เป็นเหมือนรถเมล์ ที่พาเราไปสู่พระนิพพาน ถ้าไม่มีรถก็จะไม่มีทางที่จะไปถึง จึงควรรีบตักตวงประโยชน์ให้เต็มที่ภายในชาตินี้เถิด มีคนมากมายที่ได้ทำมาแล้ว ตั้งแต่วันแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนา ปรากฏมีผู้บรรลุมรรคผลนิพพานกันเป็นจำนวนมาก มีมาตลอดระยะสองพันกว่าปีแล้ว มีไม่ขาดสาย เราก็เป็นผู้ที่จะได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ในชาตินี้ ถ้าทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ**เจริญมรรคให้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสติ** อย่างที่ทรงตรัสสอนไว้ว่า ผู้ใดเจริญสติตามที่พระองค์ได้ทรงสอน ๗ วันก็บรรลุได้ ถ้า ๗ วันบรรลุไม่ได้ก็ ๗ เดือน ถ้า ๗ เดือนบรรลุไม่ได้ก็ ๗ ปี ทรงรับประกันด้วยพระองค์เอง ไม่เหมือนโฆษณาในสื่อต่างๆ ที่มักจะไม่ได้เป็นอย่างที่รับประกันไว้ แต่นี่พระพุทธเจ้าทรงรับประกันเอง แล้วก็มีผู้ยืนยันว่า ได้รับผลอย่างที่ได้ทรงรับประกันไว้ บางท่านไม่ถึง ๗ วัน บางท่านไม่ถึง ๗ เดือน บางท่านไม่ถึง ๗ ปี ถ้าเกิน ๗ ปีก็ไม่เกินชาตินี้ ปรากฏเป็นสรณะที่พึ่งของพวกเรากันเป็นจำนวนมาก เป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นพระสุปฏิปันโน ให้พวกเราได้ยึดเป็นที่พึ่ง มีเป็นจำนวนมาก ในยุคปัจจุบันนี้ตั้งแต่หลวงปู่มั่นมา มีครูบาอาจารย์มากน้อยเพียงไร

ถาม ท่านพระอาจารย์เทศน์ว่า บรรลุธรรมใน ๗ วัน ๗ เดือนนี้ หมายถึงเจริญสติใช่หรือไม่

ตอบ หมายถึงการบรรลุธรรม ขั้นพระอรหันต์หรือขั้นพระอนาคามี

ถาม ก็คือการเจริญสติทั้งวัน

ตอบ ด้วยการเจริญสติตามที่ทรงสอนในสติปัฏฐาน ๔ แต่ไม่ใช่เจริญสติอย่างเดียว เจริญสติเป็นส่วนหนึ่ง เจริญอานาปานสติ หรือบริกรรมพุทโธ เพื่อให้จิตสงบ แล้วก็ต้องพิจารณาร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย อาการ ๓๒ ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พิจารณาอสุภะ ถึงจะบรรลุได้ พิจารณาเวทนา จิต และธรรม

ถาม ท่านอาจารย์รับประกัน

ตอบ พระพุทธเจ้าทรงรับประกัน ส่วนเรารับรองว่าไม่เป็นโฆษณาชวนเชื่อ เป็นของจริงของแท้ ขอให้พวกเราจริงแท้กับธรรมเถิด ส่วนใหญ่จะไม่จริงกัน จริงกันเพียง ๒ ถึง ๓ ยก แล้วก็ล้มระเนระนาด ทรงสอนให้เอาจริงเอาจัง สู้ไม่ถอย ไม่หยุด จนกว่าศัตรูจะตายไปหมดถึงจะหยุด ถ้ายังดิ้นได้ก็ต้องทำให้นิ่ง สติสมาธิปัญญานี้ เป็นธรรมเกี่ยวเนื่องกัน เริ่มต้นที่สติก่อน พอมีสติแล้วเวลานั่งสมาธิก็จะสงบ พอออกจากสมาธิก็จะมีกำลังพิจารณาร่างกาย พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ ก็จะปลงจะวางจะตัดได้ จากร่างกายก็พิจารณานามขันธ์ คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็พิจารณาจิตและธรรม กิเลสจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ กิเลสที่อยู่กับร่างกายเป็นส่วนหยาบ กิเลสที่อยู่กับเวทนาสัญญาสังขารเป็นส่วนกลาง กิเลสที่ฝังลึกอยู่ในจิตเป็นส่วนละเอียด คืออวิชชา



ถาม การหลุดพ้นภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ทุกคนสามารถทำอย่างนั้นได้หรือไม่ ถ้าบารมียังไม่แก่กล้าพอ

ตอบ ต้องปฏิบัติในแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ มีสติประคับประคองจิตตลอดเวลา ไม่ให้จิตไปเพ่นพ่านเหมือนกับสุนัขที่ไม่มีเชือกผูก จิตนี้เป็นเหมือนสุนัข ถ้ามีสติก็เหมือนมีเชือกที่คอยดึงมันไว้ ให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา และให้คิดไปในทางธรรมะ ให้รู้ทันเวทนา ให้รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ให้รู้ทันร่างกาย รู้ว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา รู้ว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนซากศพ เป็นอสุภะ รู้ว่าเวทนามีสุขมีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา รู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด รู้ว่าอารมณ์มีทั้งโลภทั้งโกรธทั้งหลง มีทั้งดีใจเสียใจ มีทั้งสงบ มีทั้งวุ่นวาย มีสติรู้ แต่ไม่วุ่นวายไปกับมัน มันจะวุ่นก็ปล่อยให้มันวุ่นไป รักษาจิตให้นิ่งตลอดเวลา ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น กับร่างกายก็ดี กับเวทนาก็ดี กับจิตก็ดี ก็รู้ไปเท่านั้นเอง รู้อริยสัจ ๔ รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าปฏิบัติ ในแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เพราะท่านแสดงไว้มี ๔ จุดด้วยกัน ในสติปัฏฐาน ๔ คือกายเวทนาจิตธรรม ต้องรู้ว่าร่างกายเป็นอย่างไร ต้องรู้ว่าเวทนาเป็นอย่างไร ต้องรู้ว่าจิตเป็นอย่างไร รู้ว่าไม่เที่ยง รู้ว่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา รู้ว่าเป็นอนัตตาไปควบคุมบังคับไม่ได้ แล้วก็รู้ธรรมก็คือรู้อริยสัจ ๔ รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นในใจ เพราะตัณหาความอยาก กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา รู้ว่านิโรธการดับของทุกข์ เกิดขึ้นจากการละตัณหา

ทั้ง ๓ นี้ รู้เครื่องมือที่จะละตัณหาทั้ง ๓ นี้ก็คือสติปัญญา

สติก็คือรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ปัญญาก็รู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ พอรู้ด้วยสติและปัญญาก็จะปล่อยวาง ปล่อยให้มันเป็นไป เจ็บก็เจ็บ เสียงเมื่อสักครู่นี้ดังมาก ดังแล้วก็ผ่านไป เป็นอนิจจัง ถ้ามีกิเลสก็จะตามเสียงไป มาจากที่ไหน ใครมาทำอะไร ถ้าเพียงรับรู้ว่าเป็นเสียง เกิดขึ้นแล้วดับไป ก็จบแล้ว แต่ใจของพวกเราไม่เป็นอย่างนั้น พอมีอะไรมากระทบก็จะตามไปเลย ดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม ใครชมก็ตามไป ใครด่าก็ไป ตามไปเอาเรื่อง แทนที่จะเฉย ด่าแล้วก็ผ่านไปแล้ว ชมแล้วก็ผ่านไปแล้ว ใจเราไม่นิ่ง นี่คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เจริญอย่างนี้ ถ้าเข้าถึงจุดนี้ได้ ๗ วันก็บรรลุได้ บางทีไม่ต้อง ๗ วัน ๗ ชั่วโมงก็บรรลุได้ ฟังธรรมปั๊บบรรลุได้ทันทีเลย ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนตอนที่ทรงบิณฑบาตอยู่ว่า สอนสั้นๆนะไม่มีเวลา เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยินไม่ให้มีอารมณ์กับสิ่งที่มาสัมผัส เพียงแต่รับรู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ต้องไปมีปฏิกิริยา ไม่ต้องไปยินดียินร้ายกับสิ่งที่มาสัมผัส สอนเพียงเท่านี้ก็บรรลุได้แล้ว อินทรีย์ของแต่ละคนก็มีมากน้อยต่างกัน ถ้ามีอินทรีย์มากก็จะเป็นพลังขึ้นมา ก็จะง่ายและรวดเร็ว ถ้ามีน้อยก็ต้องใช้เวลาสะสม เหมือนเติมน้ำมัน ถ้าน้ำมันเกือบจะเต็มถังแล้ว เติมแป๊บเดียวก็เต็ม ถ้าอยู่ที่ก้นถังก็ต้องใช้เวลามาก

ถาม ท่านพระอาจารย์บอกว่าต้องเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือกาย เวทนา จิต ธรรมผสมผสานเข้าไป ในขณะที่สภาวะเกิดขึ้น ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ความจริงทั้ง ๔ ส่วนเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่าอะไรจะเป็นตัวเด่น ถ้าเวทนาเป็นตัวเด่น ก็ต้องจ่อสติไปที่เวทนา เช่นเวลานั่งแล้วเกิดเจ็บปวดขึ้นมา เวทนามันเด่น ก็ต้องพิจารณาเวทนาเพื่อปล่อยวางเวทนา ถ้าเกิดราคะเห็นความสวยงาม ก็ต้องเจริญอสุภะ ถ้ากลัวตาย ก็ต้องพิจารณาว่าความตายเป็นธรรมดา เพื่อกำจัดปัญหา คือตัณหาทั้ง ๓ นี้ เกิดราคะเกิดกามตัณหาขึ้นมา ก็ต้องเจริญอสุภะ กลัวความเจ็บปวด ก็ต้องพิจารณาเวทนา ว่าเป็นอนิจจัง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีสุขมีทุกข์มีไม่สุขไม่ทุกข์ บังคับไม่ได้ แต่เราบังคับใจให้รับรู้มันได้ ไม่ต้องไปกลัวมัน ไม่ต้องไปอยากให้มันหาย ใจก็จะนิ่งเป็นปกติ ไม่วุ่นวายสับสนเดือดร้อน เวลามีอารมณ์เครียดก็รู้ว่ากำลังเครียด เราอย่าไปเครียดกับมัน อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เครียด บริกรรมพุทโธๆไป สักพักก็หายเครียด ถ้าไปคิดเรื่องเครียด จะยิ่งเครียดใหญ่ ต้องปล่อยวาง เครียดเพราะอยากใช่ไหม อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ตัดความอยากเสีย จะเป็นอย่างไรก็ช่าง อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะเป็นก็เป็น แค่นี้ก็จบ ตัดความเครียดได้ ถ้ามีสติตามรู้อย่างเดียวไม่พอ รู้ว่าเครียด แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร ต้องใช้ปัญญา พิจารณาอริยสัจ ๔ จะรู้ว่าความทุกข์ความเครียดเกิดจากความอยาก พอตัดความอยาก

ได้ นิโรธความดับทุกข์หายเครียดก็จะปรากฏขึ้นมา ในเบื้องต้น อาจจะต้องตามรู้ไปก่อน ฝึกสติไปก่อน เพราะปัญญาค่อนข้าง ซับซ้อน ถ้าคิดวิเคราะห์ไม่เป็นก็จะยาก เหมือนเล่นหุ้น ถ้า วิเคราะห์หุ้นไม่เป็น ก็ต้องฟังคนอื่นตามคนอื่น ถ้าวิเคราะห์เป็น จะรู้ว่าควรซื้อเมื่อไร ควรขายเมื่อไร เพราะมีข้อมูลมีปัญญา ปัญญาเป็นของยาก เพราะต้องคิดด้วยเหตุด้วยผล

ถาม ก่อนที่ปัญญาจะหมุนได้ ต้องมีสมาธิระดับหนึ่งก่อน

ตอบ ถ้าไม่มีสมาธิกิเลสจะมีแรงมาก จะคิดไปในทางโลภโกรธหลง อยู่เรื่อยๆ พอมีสมาธิแล้วกิเลสเหมือนถูกฉีดยาสลบ กำลัง จะลดน้อยลง แต่ยังไม่ตาย ยังแผลงฤทธิ์ได้ แต่จะทำให้มีช่วง ว่างพอที่จะคิดไปในทางปัญญา คิดแบบไม่เข้าข้างตัวเองได้ พอกำลังของสมาธิอ่อนลง กิเลสก็จะออกมาเพ่นพ่าน เราก็ หยุดพิจารณา กลับมาทำสมาธิใหม่ ฉีดยาสลบใหม่ ถ้ากิเลส เริ่มออกมาเพ่นพ่าน พิจารณาไม่เป็นเหตุเป็นผล เริ่มฟุ้งซ่าน แล้ว เริ่มหวั่นไหว เริ่มวิตกแล้ว แสดงว่ากำลังของสมาธิหมด แล้ว ถ้ากิเลสไม่ออกมา เวลาพิจารณาความตายจะไม่หวั่นไหว ถ้ามีกิเลสจะหวั่นไหวจะกลัว ถ้าพิจารณาแล้วจิตรับความตาย ไม่ได้ แสดงว่ากิเลสออกมาเพ่นพ่านแล้ว ต้องกลับไปทำจิตให้ สงบก่อน แล้วกลับมาพิจารณาใหม่ จนมั่นใจว่าคุมความกลัว ได้แล้ว ก็ไปเข้าสนามรบ ไปหาที่ท้าทายกับความตาย แล้วปลง กันตรงนั้นเลย เจอเสือเจองูหรือเจออะไร จะได้ทดสอบใจ เลยว่า ปล่อยได้หรือไม่ ถ้าปล่อยได้แล้วจะหายกลัวทันที

หายกลัวอย่างเด็ดขาดเลย ตอนที่พิจารณายังกลัวบ้างไม่กลัวบ้าง แล้วแต่กำลังของสมาธิ ถ้ามีสมาธิเวลาพิจารณาจะไม่กลัว มีสมาธิคอยคุมกิเลสอยู่ ก็ไม่กลัว แต่ยังไม่ตาย ต้องไปเจอของจริงๆ แล้วก็ยอมตายเลย ถ้าไม่กลัวตายก็ต้องยอมตายได้ พอยอมตายได้จิตก็ปล่อยวาง จะรู้ว่าไม่กลัวแล้ว

ถาม สมาธิจะไปกดไม่ให้กิเลสออกมา

ตอบ กดความคิดปรุงแต่งไม่ให้คิด พอไม่คิดมันก็สงบเย็นสบาย กิเลสก็ทำงานไม่ได้ กิเลสอาศัยความคิดเป็นเครื่องมือ ตอนออกจากสมาธิใหม่ๆ พอคิดทางปัญญา กิเลสจะแทรกเข้ามาไม่ได้ เพราะสมาธิยังมีกำลังมาก พอกำลังของสมาธิอ่อนลงไป กิเลสก็จะมีกำลังแทรกเข้ามามากขึ้น จนทำให้การพิจารณาอสุภะขยะแขยง พิจารณาความตายก็กลัว แสดงว่าสมาธิหมดกำลังแล้ว ควรหยุดพิจารณาแล้วกลับมาทำสมาธิใหม่ มาชาร์ตแบตฯมาฉีดยาสลบให้กิเลสใหม่ พอออกจากความสงบแล้วก็มาพิจารณาใหม่ ตอนออกมาใหม่ๆ เวลาพิจารณาจะไม่หวั่นไหว จะกล้าหาญ รับความจริงได้ พอพิจารณาจนมั่นใจว่าไม่กลัวแล้ว ก็ไปทดสอบดู ไปอยู่ในป่าช้าก็ได้ ไปคนเดียวไปตอนกลางคืน เดินไปในป่าคนเดียวก็ได้ ไม่ต้องฉายไฟ ดูว่ากลัวหรือไม่ กลัวจะได้ปลง ไปเพื่อปลุกให้ความกลัวออกมา จะได้ดับมันได้ ความกลัวนี้เป็นกิเลส ต้องมีกับดักต้องมีตัวล่อมัน สถานที่น่ากลัวนี้เป็นตัวล่อให้มันออกมา พอมันออกมาแล้วก็ฆ่ามันด้วยการปลง ตายเป็นตาย

ยอมตาย พอยอมปั๊บก็โล่งเบาสบาย อย่างอยู่บนเครื่องบินก็สามารถทำได้ เวลากัปตันบอกเครื่องเสีย จะได้ปลงเลย ตกเป็นตก ตายเป็นตาย



ถาม การบรรลุธรรมภายใน ๗ ปี ในส่วนของฆราวาสนี่ต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ต้องปฏิบัติอย่างเดียว ไม่ทำงานอื่น พระสูตรนี้ทรงแสดงให้กับพระภิกษุ ที่เป็นนักปฏิบัติแล้ว เป็นฆราวาสก็ปฏิบัติได้ ถ้าไม่ทำงานอื่น อยู่บ้านก็ปฏิบัติได้ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำ ๒ อย่างนี้ อย่างต่อเนื่องสลับกัน ไม่ได้อยู่ที่เพศ ไม่ได้อยู่ที่วัย ไม่ได้อยู่ที่สถานที่ อยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น ผู้หญิงก็ปฏิบัติได้ ฆราวาสก็ปฏิบัติได้ นักบวชก็ปฏิบัติได้ เพียงแต่ว่านักบวชมีโอกาสได้ปฏิบัติมากกว่า เพราะไม่มีภาระอย่างอื่น ถ้าเป็นฆราวาสก็มักจะมีภาระอื่นผูกพันอยู่ ยกเว้นฆราวาสที่มีบุญมาก มีบารมีมีเงินมีทอง สามารถตัดภาระต่างๆได้ อยู่อย่างนักบวช เพียงแต่ว่าไม่ได้อยู่ที่วัดไม่ได้บวช แต่ใจบวชแล้ว ตัดความสุขทางโลกได้แล้ว ไม่หาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่มีคู่ครอง อยู่คนเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร อยู่คนเดียว ภาวนาตลอดเวลา ยกเว้นขณะที่หลับ ถ้าทำอย่างนี้ ๗ วันหรือ ๗ ปีก็บรรลุได้ พระพุทธเจ้าทรงไปโปรดพระราชบิดาตอนใกล้จะสวรรคต ท่านก็บรรลุได้ ๗ วันก่อนจะสวรรคต บรรลุเป็นพระอรหันต์

ถาม ถ้าฆราวาสทำอย่างที่พระอาจารย์พูดนี่ ยังต้องมีอาจารย์คอยช่วยอยู่ด้วยหรือไม่

ตอบ อาจารย์ก็มีหลายรูปแบบ อาจารย์ที่ปฏิบัติผ่านมาแล้ว มีความรู้มีประสบการณ์ หรือหนังสือธรรมะดีๆของครูบาอาจารย์ หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นอาจารย์ได้ ขึ้นอยู่ว่าจะมีแบบไหน ถ้าไม่มีก็ยาก เพราะทางนี้ต่อให้เก่งขนาดไหนก็หลงได้ ถ้ามีครูบาอาจารย์ก็จะสะดวกรวดเร็ว มีคนคอยบอกทาง พอมาถึงทางแยกก็เหมือนมีป้ายบอกไว้เลย เลี้ยวซ้ายนะ เลี้ยวขวานะ ตรงไปนะ ไม่ต้องเสียเวลา ถ้าไม่มีป้ายก็ต้องลองไปทางซ้ายก่อน ไปสักพักถ้า ไม่ใช่ก็ถอยกลับมา ไปทางขวาดู ถ้าไม่ใช่ก็ต้องตรงไป ก็จะเสียเวลา หรือไม่เช่นนั้นก็หลงทางได้ คิดว่าไปทางนี้ถูกแล้ว ก็ไปเรื่อยๆ การปฏิบัติต้องมีครูบาอาจารย์ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเป็นคนนั้นคนนี้เสมอไป หนังสือธรรมะดีๆก็ได้ ถ้ามีสติปัญญาแกะความหมายของคำสอนได้ ถ้ามีอาจารย์ที่เป็นคนมีประสบการณ์ ก็จะว่องไวกว่า มีปัญหาติดขัดอะไร ไปเล่าให้ท่านฟัง ท่านให้คำตอบได้ทันที ถ้าท่านผ่านมาแล้ว ถ้ายังไม่ผ่านก็ช่วยเราไม่ได้ เพราะท่านก็ยังไปไม่ถึง ถ้าท่านผ่านไปแล้ว พอพูดออกมาปั๊บ ท่านก็รู้แล้วจะต้องแก้อย่างไร สรุปแล้วต้องมีอาจารย์

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ๓ ขั้นตอนด้วยกันคือ ๑. ปริยัติ ๒. ปฏิบัติ ๓. ปฏิเวธ ขั้นแรกก็คือปริยัติ ต้องศึกษาก่อน ศึกษาแนวทางว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ต้องมีคนสอน อย่างวันนี้

เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมก็เป็นปริยัติแล้ว กำลังฟังแนวทาง ฟังว่าจะต้องปฏิบัติต้องทำอะไรอย่างไร พอฟังแล้วขั้นต่อไปก็เอาไปปฏิบัติ ที่สอนให้เจริญสติอยู่ตลอดเวลา ก็เอาไปทำดู ให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับเกิดแก่เจ็บตายตลอดเวลา จนกว่าจิตจะสงบนิ่ง สามารถให้นิ่งได้ทุกเวลาที่ต้องการ จากนั้นก็มาพิจารณาดูอนิจจังทุกขังอนัตตาในขันธ์ ๕ ในสิ่งต่างๆที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วย เพื่อปล่อยวาง เพื่อตัด เพื่อละ มีสมบัติเหลือกินเหลือใช้ก็ยกให้คนอื่นไป จะให้ใครก็ได้ให้ลูกให้สามี หรือจะเอาไปทำบุญ ให้เป็นสาธารณะประโยชน์ที่ไหนก็ได้ แล้วแต่ศรัทธา ถ้าไม่มีความจำเป็นจะเก็บไว้ทำไม ไม่ต้องพึ่งมันแล้ว ไม่หาความสุขจากมันแล้ว เพราะมีความสุขที่ดีกว่าแล้ว ถ้าจิตสงบจริงๆแล้ว จะเห็นว่าไม่มีอะไรมีคุณค่ายิ่งกว่าความสงบนี้ ไม่ต้องอาศัยเงินทอง อาศัยสิ่งต่างๆ ให้ความสุขเหมือนเมื่อก่อนนี้ เราก็จะให้ได้ มีอะไรก็อยากจะให้ เพราะมีไว้ก็หนักอก หนักใจเปล่าๆ เป็นภาระทางจิตใจ ต้องคอยดูแลรักษา

นี้คือการปฏิบัติ พอเจริญก้าวหน้าจะตัดไปเรื่อยๆ จะปล่อยวางไปเรื่อยๆ จนไม่มีอะไรเหลือ นอกจากสมบัติไม่กี่ชิ้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ อย่างพระก็มีแค่ ๘ ชิ้นเท่านั้นเอง เรียกว่าอัฐบริขาร มีบาตร ๑ ใบ จีวร ๓ ผืน ประคดเอว มีดโกน ที่กรองน้ำ เข็มกับด้ายไว้ปะชุนจีวร มีแค่นี้ก็พอแล้วสมบัติของนักบวชนักปฏิบัติ มีแค่นี้ก็อยู่ได้แล้ว มีบาตรไว้หาอาหารทุกเช้าเดินเข้าไปในหมู่บ้านก็มีคนใส่บาตร ที่อยู่อาศัยก็ตามมี

ตามเกิด ถ้าไม่มีกุฏิก็อยู่ตามโคนไม้ตามถ้ำ ถ้าใจมีสิ่งที่ดีอยู่ในใจแล้ว จะไม่กังวลกับเรื่องของร่างกาย จึงอย่าไปเสียดายสิ่งต่างๆที่เรายังรักยังสงวนอยู่เลย พยายามพิจารณาอนิจจังความตายอยู่เรื่อยๆว่า สักวันหนึ่งก็ต้องทิ้งเขาไปหรือเขาต้องทิ้งเราไป ถ้าจะอยู่ด้วยกันควรอยู่แบบไม่หวงไม่กังวลไม่ยึดไม่ติด ปล่อยให้เขาเป็นไปตามความจริง จะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป อย่าไปหวังพึ่งเขาให้ความสุขกับเรา ให้พยายามสร้างความสุขที่มีอยู่ในตัวเราให้ได้ ถ้ามีความสุขนี้แล้ว จะปล่อยทุกอย่างได้ ถ้ายังไม่มีความสุขทางสมาธิ ก็จะอยากหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

มันอยู่ตรงนี้ อยู่ที่เราจะสร้างความสุขนี้ให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ ถ้ายังสร้างไม่ได้ ก็ยังต้องต่อสู้กัน ระหว่างความหลงที่จะคอยฉุดลากให้ไปหาความสุขภายนอก กับการปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขภายในใจ จนกว่าจะได้พบกับความสุขภายในใจ พอได้พบแล้วก็จะไปเร็ว จะมุ่งไปทางนี้อย่างเดียว ถ้ายังไม่พบก็ยังไปไม่ได้ ถึงแม้อยากจะไปก็ไปไม่ได้ บางคนบวชแล้วไม่มีความสุข ในที่สุดก็ต้องสึกออกมา ความอยากถึงแม้จะเป็นความอยากที่ดีเช่นอยากจะบวช อยากจะปฏิบัติธรรม ถ้าไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้อยู่ในเพศของนักบวชได้ ก็อยู่ไม่ได้ เพราะใจยังหิวอาหารของฆราวาสอยู่ อยู่ไปก็ทรมานจนทนไม่ไหว ก็ต้องสิกขาลาเพศไป ถ้าได้พบกับความสุขภายในใจแล้ว ถ้าเป็นนักบวชก็จะอยู่ต่อไป ถ้าเป็นฆราวาสก็จะออกบวช จะบวชแบบไหน

เท่านั้นเอง จะบวชแบบที่เขาบวชกัน คือโกนศีรษะห่มผ้าเหลือง หรือห่มผ้าขาวก็ได้ หรือบวชแบบฆราวาสอยู่บ้าน แต่อยู่แบบนักบวชก็ได้ ไม่ต่างกัน ถ้าทำงานภายใน ทำให้มีความสงบมากยิ่งขึ้นไปและต่อเนื่อง จนมีตลอดเวลา นี้แหละเป็นหน้าที่ของสติสมาธิและปัญญา ที่จะช่วยกันทำให้ใจมีแต่ความสงบสุขภายในใจตลอดเวลา ถ้ามีแต่สติสมาธิก็จะสุขสบายในขณะที่จิตสงบอยู่ในสมาธิ พอออกจากสมาธิมาเห็นอะไรได้ยินอะไร มันก็จะกระเพื่อมขึ้นมาได้ เพราะกิเลสยังไม่ได้ถูกทำลายไป กิเลสเกิดจากความหลง ที่ยังไม่เห็นว่าสิ่งต่างๆที่ใจไปโลภไปโกรธด้วยนั้น ไม่มีคุณไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นความสุข ไม่เที่ยง ไม่สามารถบังคับควบคุมให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ตลอด พอเห็นอย่างนี้แล้วก็จะไม่ยินดีไม่ยินร้าย จะเฉยๆกับทุกสิ่งทุกอย่าง จะไม่กระเพื่อม จะสักแต่ว่ารู้เฉยๆ

การจะปฏิบัติให้ได้ผลดี ไม่มีอะไรมาเป็นอุปสรรค ก็ต้องอยู่คนเดียว อยู่ที่สงบสงัด ถ้าอยู่ในที่ๆมีรูปเสียงกลิ่นรสมาคอยรบกวนใจ ตบะจะแตก เวลาคนอื่นเปิดวิทยุฟังเปิดโทรทัศน์ดู เราก็อดอยากจะดูไม่ได้ การปฏิบัติที่บ้านในเพศของฆราวาสจึงยากมาก ยากกว่าการปฏิบัติของนักบวช นอกจากเป็นฆราวาสที่มีบารมี สามารถสร้างวัดไว้ในบ้านของตน ทำบ้านของตนเป็นวัดได้ อยู่คนเดียวในบ้านไม่มีใครมายุ่ง อย่างนี้ก็พอจะทำได้ ถ้าอยู่ในบ้านที่มีคนมาก มีลูกมีหลานเต็มไปหมด ปฏิบัติไม่ได้หรอก ต้องออกไปหาที่สงบสงัดวิเวก ออกมาแล้วก็ยังต้องคอย

สำรวมตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ไม่ดูไม่ฟังอะไร ไปอยู่ป่าพอได้ยินเสียงนก ชอบเสียงนกก็นั่งฟังเสียงนก ไม่ภาวนา หรือเดินเที่ยวชมป่าไป อย่างนี้ก็ไม่ได้ ต้องสำรวม ให้เข้าแต่ทางจงกรม ให้นั่งแต่สมาธิ ถ้าจำเป็นต้องทำกิจอื่น ไปเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เห็นแล้วรีบดึงใจกลับมา เห็นคนนั้นเห็นคนนี้แล้วก็รีบดึงใจกลับเข้ามา อย่างพระทุกเช้าต้องออกไปบิณฑบาตนี้ก็ต้องสำรวม ไม่ดูบ้านนั้นบ้านนี้ คนนั้นคนนี้ ให้เดินสำรวม เพราะพอไปเห็นอะไรเข้าแล้วจะจำได้ กลับมาถึงวัดยังไม่ลืม มานั่งคิดอยู่ทั้งวัน ยิ่งคิดก็ยิ่งทำให้อยู่เฉยๆเบื่อ ภาวนาไม่ได้



ถาม ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่า ถ้าเป็นฆราวาสต้องบวชเท่านั้นถึงจะอยู่ได้ ถ้าได้นิพพานแล้ว ไม่อย่างนั้นต้องตายภายใน ๗ วัน

ตอบ เรื่องตาย ๗ วันนี้ไม่เคยเห็นมีในพระไตรปิฎก อาจจะเป็นการสรุปจากการที่ได้ยินจากเรื่องของคนที่ได้บรรลุว่า ถ้าเป็นฆราวาสบรรลุไม่เกิน ๗ วันก็ตาย เช่นพระเจ้าสุทโธทนะก็ตายหลังจากที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ๗ วัน ชายที่ถูกวัวขวิดตายก็บรรลุไม่ทันข้ามวันข้ามคืน ก็เลยประมาณกันว่า ถ้าบรรลุธรรมยังเป็นฆราวาสอยู่ ไม่ได้บวชจะต้องตายภายใน ๗ วัน แต่ความจริงบวชไม่บวชกับตายไม่ตายไม่เกี่ยวกัน ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ดี ถ้าไม่อยากตายใน ๗ วันก็บวชกัน ความจริงตอนที่บรรลุเป็น

พระอรหันต์ก็บวชโดยธรรมชาติแล้ว ไม่ได้บวชที่กาย ตัวที่บวชจริงๆก็คือใจ ใจบวชแล้ว ดีกว่าพวกที่บวชที่กายแต่ใจยังดิ้นเหมือนลิงอยู่ การโกนหัวนุ่งเหลืองห่มเหลือง จะไปห้ามความตายได้อย่างไร เป็นพระอรหันต์ในเพศของฆราวาสแล้วต้องตายใน ๗ ได้อย่างไร อย่างคุณแม่แก้วก็ไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุณี แต่เป็นอุบาสิกา เป็นแม่ชี ความจริงต้องเป็นภิกษุณีถึงจะถือว่าบวชจริง ท่านก็อยู่มาได้หลายปี ท่านก็ถือศีล ๘ ไป แต่ความจริงท่านมีศีลโดยธรรมชาติ มากกว่าพระที่ถือศีล ๒๒๗ ข้อเสียอีก ท่านมีศีลข้อเดียว คือศีลที่ใจ ใจนี่แหละเป็นผู้ที่จะละเมิดหรือไม่ละเมิดศีล ถ้ารักษาใจได้แล้ว จะรักษาศีลกี่ ๑๐๐๐ ข้อก็ได้ ถ้าพระพุทธเจ้าอยู่ถึงวันนี้ อาจจะมีศีลมากกว่า ๒๒๗ ข้อก็ได้ แต่ใจที่สงบระงับแล้ว ต่อให้มีกี่ ๑๐๐๐ ข้อก็จะไม่ละเมิด เพราะไม่มีความอยาก พวกที่ละเมิดเป็นพวกที่ใจไม่นิ่ง ควบคุมใจไม่อยู่ พอห้ามข้อนี้ก็ไปออกข้อนั้น หาช่องอื่นออกไปเรื่อยๆ

ตอนแรกๆไม่มีพระวินัยเลย ตอนที่มีพระอรหันต์ ๑๒๕๐ รูปไปเฝ้าพระพุทธเจ้ายังไม่มีพระวินัย เพราะมีแต่นักบวชที่มีศีลสำรวมระงับอยู่แล้ว พอได้ยินได้ฟังธรรมก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กัน ก็บวชกัน พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าไม่มีเหตุที่ต้องบัญญัติศีลขึ้นมา เพราะมีแต่พระอรหันต์ ต่อมามีพวกชาวบ้านมาบวชกัน ประพฤติไม่เหมาะกับสมณเพศ พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติข้อห้ามต่างๆขึ้นมา ปาราชิกข้อ ๑ นี้บัญญัติขึ้นเพราะ

มีชายคนหนึ่งมาบวช พ่อแม่มีสมบัติมาก อยากจะได้หลานเพื่อสืบทอดสมบัติ ก็เลยพาภรรยาของพระมาหลับนอนด้วย เพื่อจะได้ผลิตหลานให้ ตอนนั้นไม่มีข้อห้าม ไม่มีปาราชิกข้อที่ ๑ ไม่ให้เสพเมถุน ท่านก็คิดว่าไม่ผิด เพียงนอนคืนเดียว ท่านไม่ได้ทำเพื่อความสุข ท่านก็นอนด้วย พอทำไปแล้วก็ไม่สบายใจเลยไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พอพระพุทธเจ้าทราบก็ทรงตรัสว่า เป็นนักบวชแล้ว ทำอย่างนี้ไม่ได้ แต่ตอนนี้ยังไม่มีข้อห้ามจะไม่เอาโทษ หลังจากนี้ไปใครทำอย่างนี้อีก จะต้องถูกปรับปาราชิก ให้พ้นจากการเป็นพระไป จากนั้นก็ปรากฏมีพระวินัยขึ้นมาทีละข้อจนถึง ๒๒๗ ตอนที่พระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพาน ถ้าทรงอยู่ถึงวันนี้คงจะมีมากกว่า ๑๐๐๐ ข้อ จึงไม่ควรกังวลถ้าเป็นฆราวาสได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จะต้องตายภายใน ๗ วัน รับรองไม่ตาย ถ้าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าไม่มีวิบากกรรม ถ้ายังไม่ถึงวาระ จะไม่ตายเพราะเป็นพระอรหันต์ ความจริงถ้าบรรลุแล้ว ไม่รู้จะอยู่เป็นฆราวาสไปทำไม ก็จะบวชอยู่ดี เหมือนชายคนที่บรรลุแล้วจะไปเตรียมตัวบวช แต่ยังไม่ทันบวชก็ตายไปก่อน เพราะหมดบุญ ดีกว่าอยู่อย่างปุถุชนใจมืดบอด มีแต่ความโลภความโกรธความหลงไปอีก ๑๐๐ ปี อยู่อย่างนั้นอยู่ไปทำไม สู้เป็นพระอรหันต์ตอนเช้าแล้วตายตอนเย็นจะดีกว่าตายอย่างไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย ตายอย่างสบาย ดีกว่าอยู่แบบทุกข์วุ่นวายตลอดเวลา

